به خشنودی اهورامزدا

اندیشه نیک
گفتار نیک
کردار نیک

کتاب راهنمای آموزگار

درس دینی زرتشتی

سال نخست دبستان

1391 خورشیدی

نام: کتاب راهنمای آموزگار درس دینی زرتشتی سال نخست دبستان

مدیر و هماهنگ‌کننده: بهنام مرادیان

مشاور فنی: بیژن نوشیروانی

با پشتیبانی و انگیزش: رستم یگانگی

گروه پژوهش‌های دینی(به ترتیب حروف الفبا): موبد مهربان پولادی، موبدیار راشین جهانگیری، موبد رامین شهزادی، موبدیار پریا ماوندی، موبدیار میترا مرادپور، بهنام مرادیان، موبدیار پروا نمیرانیان

نگارگری و تصویرسازی: کورش وفاداری، پونه اشیدری

عکس: مازیار اسدی، خسرو پرخیده، شهرام پوردهی زین‌آباد، سوده حاجی‌کرم، سرور دهموبد، نگین سادی، گاتاضیاطبری، فیروزه منوچهری، سیما مهرآذر، همایون مهرزاد

رویه‌آرایی کتاب دین‌آموز: سیامک جمشیدی‌زاده

رویه‌آرایی کتاب نوآموز: گاتاضیاطبری

با سپاس از همیاری هموندان کارگروه دینی و همچنین مسوولان هازمان زرتشتی:

اسفندیار اختیاری نماینده زرتشتیان در مجلس هشتم و نهم شورای اسلامی، هموندان هیات مدیره انجمن موبدان تهران، هموندان هیات مدیره سازمان جوانان زرتشتی(فروهر)، آموزگاران آموزشگاه‌های زرتشتی، آموزگاران کلاس‌های دینی سازمان فروهر و هرمز آرش، هموندان کمیسیون دینی یزد، هموندان هیات مدیره انجمن زرتشتیان تهران، بنیاد خیریه سیروس یگانگی.

با سپاس از پژوهشگران و اندیشمندانی که ما یاری کردند:

فریبرز آذرکیوان، موبدیار مهربان آفرین، بانی بزرگ، کیقباد بهدین، موبدیار اردشیر بهمردی، برزو پرستار، نوشین پشوتن، نگار خدادادی، موبد اردشیر خورشیدیان، مهین‌دخت دهنادی، موبد پدرام سروشپور، شهناز شهزادی، فیروزه فرودی، موبدیار هومن فروهری، ناهید فلفلی، آرمیتا فرهمند، موبد مهربان فیروزگری، مهرداد قدردان، مژده کامیاب‌پور، فرزانه گشتاسب، بهمن مرادیان، کورش مرادیان، ماندانا معاونت، مینو مهربانی، معصومه مهمان‌نواز، فرین میزانیان، فرانک نمیرانیان، مهوش نامداریان، زریر نجمی، موبد رستم وحیدی، کورش وفاداری.

دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود را به نشانی پست الکترونیک ketabdinidabestan@gmail.com یا به نشانی پستی دبیرخانه کارگروه دینی؛ سازمان جوانان زرتشتی(فروهر) بفرستید.

این کتاب، به سفارش انجمن‌ها و نهادهای زرتشتی ایران، برای آموزش در مراکز آموزشی درس دینی زرتشتی سراسر کشور تهیه شده است.

فهرست:

به نام خداوند جان و خرد

پیشگفتار:

آموزش و پرورش، مهمترین پایه پیشرفت و توسعه جوامع بشری به شمار می‌رود. تاریخ نشان داده است، ملت‌ها، کشورها و گروه‌هایی در دست‌یابی به دورنماها، آرمان‌ها و آرزوهای خود پیروز بوده‌اند که سامانه آموزش و پرورش نیرومندی داشته‌اند و توانسته‌اند نسل‌های آینده را به گونه‌ای هدفمند و موثر پرورش دهند.

دین و فرهنگ زرتشتی که آن را به نام مزدیسنی یا بهدینی نیز می‌شناسیم، به عنوان دین آبا و اجدادی ما، آرمان و دورنمایی از زندگی و جهان ایده‌آل زرتشتی ارایه داده است. صرف نظر از اینکه ما تاکنون تا چه اندازه به آن آرمان‌ها نزدیک شده‌ایم، اکنون زمان آن رسیده است که اراده‌ای جدی برای دست‌یابی بدان در پیش گیریم. این مهم برآورده نخواهد شد مگر با توانمندسازی سامانه آموزش و پرورش دینی.

آنچه که در پی می‌آید، «کتاب راهنمای آموزگار درس دینی زرتشتی» است که به آموزگاران، مربیان و مجریان آموزشی درس دینی زرتشتی یاری می‌دهد تا با دانش و آگاهی کافی، کلاس‌های درسی خود را مدیریت کرده و کار آموزشی خود را بهینه سازند.

ساختار آموزش درس دینی زرتشتی در دوره دبستان، پرورشی یا اخلاق‌محور است. بدین معنا که مفاهیم، معانی و مهارت‌های اجتماعی، پیرامون ویژگی‌های اخلاقی بایسته زرتشتی، آموزش داده می‌شوند. هدف کلی از آموزش دینی در دوره دبستان، پرورش دانش‌آموزانی است که اخلاق نیکو و هویت زرتشتی داشته باشند و این اخلاق در آنان نهادینه و درونی شده باشد.

آرمان‌های اصلی که در پیکره آموزش دوره دبستان در جریان است عبارت است از:

1: راستی و صداقت

2: نظم

3: قانونمداری

4: مسوولیت‌پذیری

5: کار گروهی

6: سخت‌کوشی

7: اندیشه‌گری نوآورانه، آینده‌نگر و پویا

8: اعتماد به نفس دینی و ملی

کتاب‌های سامانه آموزشی:

یک ساختار آموزشی از بخش‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری چندگانه‌ای تشکیل شده است. تنها یکی از این بخش‌ها، کتاب است. کتاب‌های دینی، ابزاری فیزیکی، در دست آموزگار هستند. اما به تنهایی(به ویژه در دوره دبستان) کمتر کارایی دارند. یک آموزگار توانمند، دلسوز و نوآور است که می‌تواند با یک کتاب پیشرو و هدفمند، اهداف آموزشی و پرورشی را تحقق بخشد.

در ساختار نوین آموزش درس دینی زرتشتی در دوره دبستان، غیر از این کتاب که در دست شماست و به تفصیل درباره آن سخن می‌گوییم، یک کتاب دینی به نام «دین‌آموز» و یک کتاب کار پرورشی به نام «نوآموز» در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. کتاب دین‌آموز، دربردارنده آموزه‌های دینی زرتشتی است که در آن کوشیده شده با تصویر و نوشته‌های دقیق و علمی، درباره مفاهیم گوناگون دینی سخن گفته شود. همچنین یک کتاب پرورشی(نوآموز) در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد که البته به گونه یک کتاب نیست، بلکه هر واحد درسی آن، به گونه تفکیک شده و جداگانه بوده و در هنگام هر واحد آموزشی، توسط شما به دانش‌آموز داده می‌شود. هدف از این کار این است که در هر واحد، تکالیف برای دانش‌آموز تازگی داشته و او بدون هیچ پیش زمینه ذهنی با آن برخورد کند. این کتاب دربردارنده فعالیت‌هایی است که باید در سر کلاس و خانه، انجام دهد. به ازای هر دانش‌آموز یک پوشه در اختیار شما قرار می‌گیرد که پس از تکمیل هر برگه نوآموز، آن در آن پوشه گردآوری شود و به نوعی، پرونده تحصیلی دانش‌آموز است. افزون بر این نیاز است تا دانش‌آموز در سال‌های نخستین دبستان، یک دفتر نقاشی و در سال‌های پایانی دبستان، یک دفتر خط‌دار کم حجم نیز داشته باشد.

بخش‌های کتاب راهنمای آموزگار و روش کار با آن:

دوره‌های آموزشی دبستان، به دو گروه عمده از مسایل دینی می‌پردازد. گروه نخست آموزه‌ها و دانستنی‌های دینی است که دربردارنده معانی بخش‌هایی از اوستا، تاریخ دین زرتشتی، فلسفه و جهان‌بینی زرتشتی است. گروه دوم آموزه‌های اخلاقی و مهارت‌های اجتماعی است که از دیدگاه فرهنگ زرتشتی، بیان می‌شود. کوشیده شده این بخش‌ها در پیوند با هم به پیش روند و از هم گسیخته و نامرتبط نباشند. کتاب راهنمای آموزگار به چند فصل بخش می‌شود.

بخش‌های کلی هر فصل آموزشی به شرح زیر است:

الف: اهداف

هدف هر واحد آموزشی، عبارت است از شناخت موضوع درس به دست دانش‌آموز و سپس به کار بستن آن.

افزون بر این اهداف کلی، عناصر کلیدی یا ویژگی‌های رفتاری و شناختی که قابل ارزیابی، اندازه‌گیری و سنجش هستند، آورده می‌شوند تا هدف عملیاتی هر درس مشخص شود.

ب: پایه‌ها

در این بخش، ویژگی‌های اخلاقی مورد نظر در هر واحد درسی، از دید فرهنگ زرتشتی، بررسی شده است. این بخش به آموزگار دینی یاری می‌رساند تا بر موضوع، تسلط دینی و علمی داشته باشد. شاید همه این دانسته‌ها به دانش‌آموز منتقل نشود، اما موجب می‌شود تا آموزگار با آگاهی و دست بازتری، فضای اطلاعاتی کلاس را مدیریت کند.

کتاب‌های دینی دانش‌آموزان بر گرفته از همین بخش هستند. بخش‌های کلیدی و محوری، ساده‌سازی و آسان‌نویسی شده و در قالب نوشته‌های فشرده و کوتاهی، در کتاب دینی آورده شده‌اند.

مفاهیم دینی آورده شده، پیرامون یک موضوع اخلاقی است. آن موضوع اخلاقی توسط فعالیت‌های شما آموزگار دینی و کارهایی که دانش‌آموز به عنوان تکلیف درسی انجام می‌دهد، باید در فرد نهادینه شود. برای نمونه در درس راستی، او در کتاب

دینی درباره اشا و برداشت راستی از آن خواهد آموخت و در کلاس و در کتاب کار پرورشی خود، می‌کوشد تا راست بودن را به گونه رفتاری بیازماید.

پس از بخش پایه‌های دینی، بخش دوم یعنی بخش کار با دانش‌آموزان آغاز می‌شود. از اینجا به بعد، چیزهایی که در کتاب مطرح می‌شود، باید در کلاس اجرا شوند. کوشیده‌ایم روش‌های بیانی و استدلالی مورد نیاز برای انتقال مفاهیم به دانش‌آموزان را در هر بخش، بیاوریم. در برخی درس‌ها نیاز است تا برخی مفاهیم دینی ویژه زرتشتی برای دانش‌آموز بیان شود. برای نمونه در درس یادخدا، ما باید در کتاب دینی، درباره اشوزرتشت، اهورامزدا و ... سخن بگوییم. کوشیده‌ایم این مفاهیم را با بیانی ساده و قابل انتقال به دانش‌آموز فراهم بیاوریم تا شما آموزگاران بتوانید با استدلال و بیان یکپارچه در سراسر کشور، موضوع را به دانش‌آموزان برسانید.

همچنین بخشی برای پرسش‌های رایج دانش‌آموزان در هر سال، پیش‌بینی کرده‌ایم. این پرسش‌ها با نظرخواهی از آموزگاران گردآمده و در آن برای پرسش‌های رایج بین دانش‌آموزان، پاسخ‌های کاربردی و یک‌دست ارایه شده است. این پرسش‌ها ممکن است گاهی نیز پیش نیاید و در آن شرایط طبیعتا نیازی به مطرح کردن آن‌ها نیز ندارید.

داستان‌گویی:

در هر درس، یک یا دو داستان وجود دارد. این داستان‌ها، درونمایه‌هایی در پیوند با آن موضوع درسی دارند. برای بیان این داستان‌ها، باید بکوشید فضای داستان را در کلاس در ذهن دانش‌آموزان پدید بیاورید تا آنها با شما همراهی کنند و بحث‌های بعدی را نیز پی بگیرند. شما باید صدای متفاوتی برای هر شخصیت پدید بیاورید و به نوعی یک نمایش یک نفره را در کلاس اجرا کنید. این کار نیازمند تمرین و تکرار و آموزش است.

گفت و گو:

بخش مکمل داستان‌گویی، گفت و گو است. در اینجا شما باید بچه‌ها را که ذهنشان اکنون درگیر داستان شده است، به جمع‌بندی مرتبط با مفاهیم درس برسانید. در هر بخش درسی، آن آموزه‌های اصلی که شما باید به دانش‌آموز منتقل کنید آورده شده است. شما باید با مهارت‌های کلامی خود و با پرسش از هر دانش‌آموز آنها را به سویی هدایت کنید تا آن مفاهیم را بیان کرده و آن را بپذیرند.

سرودخوانی:

در هر درس، شماری سروده کودکانه که آنها نیز به گونه‌ای در پیوند با درونمایه درس هستند، آورده شده است. در سال نخست دبستان، دانش‌آموزان احتمالا توانایی خواندن یک متن را ندارند. پس از روی تکرار شما، سرودها را می‌خوانند.

آن چه که از این واحد کار آموختیم :

این بخش گونه‌ای جمع‌بندی کل واحد کار است. برای جا افتادن این مفاهیم می‌توانید از گفت و گو با خود دانش‌آموزان آن را انجام دهید.

کارهای کلاسی و آموزشی:

هدف این بوده است تا بیشترین زمان کلاس صرف داستان و سرود و گفت و گو شود. از همین رو برای تکرار مفاهیم درسی و نهادینه‌سازی آن، برخی فعالیت‌ها و کارها را برای زمان میان دو روز کلاس که ممکن است یک هفته یا کمتر باشد، قرار دهیم. کوشیده شده تا روش نظارت و مدیریت خانواده‌ها بر این فعالیت‌ها در کتابچه‌ای فراهم بیاید. شما نیز بکوشید تا دانش‌آموزان را تشویق کنید تا با میل و اشتیاق این فعالیت‌های درسی را انجام بدهند. تلاش کرده‌ایم، این کارهای کلاسی، پویا، نوآورانه و انگیزه‌برانگیز باشد. بکوشید در پایان کلاس، برای چگونگی انجام این تکالیف، کمی به دانش‌آموزان توضیح دهید. این باید با نظارت خانواده‌ها انجام شود تا افراد نگاهی عمیق به زندگی بیابند و هر روز خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

ساختار کتاب کار دانش‌آموزان(**برگه نوآموز**) بدین گونه است که آن را به گونه یک کتاب یکپارچه دریافت نمی‌کنند. در هر بخش درسی، آموزگار برگه‌های نوآموز را به دانش‌آموزان می‌دهد. دانش‌آموز آنها را تا هفته آینده انجام داده و پس از بررسی آموزگار و رفع کاستی‌ها، در یک پوشه، جای می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم کار شما با برگه‌ها تنها محدود به رنگ کردن نباشد. دانش‌آموزان را درگیر بحث و فکر کردن بکنید. بخواهید جای شخصیت‌های این داستان‌ها بیاندیشند، نقش بازی کنند و آنها را تحلیل کنند. ممکن است دیدگاه‌هایی داشته باشند که اصلا به نظر ما نرسد. اما اجازه بدهید تخیل کودکان در چارچوب این آموزه‌ها رشد یابد و شما آنها را به سمت اهداف و محتوای درسی راهنمایی کنید.

همچنین کارهای آموزشی دیگری، مانند نقاشی، رنگ‌آمیزی، ساخت کاردستی، گرفتن عکس، پژوهش کتابخانه‌ای و اینترنتی، گفتگو و مصاحبه با افراد، جدول واژگان و .... متناسب با درونمایه درس و سن دانش‌آموز طراحی شده است.

نکته‌های فنی:

برخی مسایل فنی سخت‌افزاری و نرم‌افزاری هستند که در رسیدن شما به اهداف آموزشی و افزایش بهره‌وری کلاس یاری می‌کنند. امید که یادآوری این دانستنی‌ها سودمند باشد:

1: از شما آموزگاران ارجمند خواهش می‌شود، پوشش ساده ولی پاکیزه و مرتب دربرداشته باشید. سادگی برای آنکه فرهنگ صرفه‌جویی و سادگی الگو قرار گیرد و تمیزی برای آنکه نظم و آراستگی ظاهری، نمود یابد.

2: شما الگوی دانش‌آموز در همه زمینه‌ها هستید. پس رفتارهای شما مهمترین درس و کتاب آموزشی است. از همین رو:

الف: به هیچ روی دیر سر کلاس حاضر نشوید.

ب: سدره و کشتی به همراه داشته باشید و همراه دانش‌آموزان در صبحگاه، کشتی نو کنید. هر چند دانش‌آموزان سال‌های نخست دبستان، هنوز کشتی‌نو کردن نمی‌دانند، اما این کار شما، ایجاد انگیزه در آنان می‌کند که آماده آموزش آن باشند.

پ: به قوانین کلاس هر چه که باشد پایبند باشید. مثلا اگر نباید در محیط آموزشی، با تلفن همراه صحبت کرد، این کار را نکنید.

ت: آرامش و صبوری خود را در کار با کودکان با همه دشواری‌هایش حفظ کنید.

در تربیت، حرکات و کارها، اهمیت بیشتری از واژگان دارند. هم چنین مشاهده واقعیت‌ها و پدیده‌ها در یادگیری و نیل به هدف‌ها تاثیر زیادی دارد؛ به ویژه در سنین کودکی که فرد دارای تفکر دیداری است و بیش‌تر یادگیری‌ها و تقلیدهای او از راه

مشاهده انجام می‌گیرد. از این رو هر آن چه را که از والدین و آموزگاران می‌بیند، در رفتار خود منعکس می‌سازد. به عنوان نمونه پدر یا آموزگاری که در رفتار خود با دیگران، در درود گفتن پیش دستی می‌کند و یا به احترام افراد در برابر آنان از جای برمی‌خیزد، بدون سخن و حرف زدن، باعث «سازندگی شخصیت» کودک می‌شود. زیرا هدف ایجاد تغییر و تحول در بینش‌ها، نگرش‌ها، منش‌ها، علایق و عادات اوست نه صرف یادگیری طوطی‌وار بعضی از مفاهیم و به دست آوردن اطلاعات در موضوعات دینی.

3: تغذیه در توانمندی ذهن در یادگیری و آموزش سودمند است. از همین رو اگر کلاس دینی شما در بامداد است، صبحانه خورده و آماده سر کلاس حاضر شوید.

4: آمادگی روحی و روانی شما در بهره‌وری و نتیجه‌بخشی کلاس بسیار سودمند است. هر مشکلی اگر برای شما پیش آمده، آن را پیش از ورود به کلاس جا بگذارید و در زمان کلاس، تنها آموزگار دینی باشید و بدانید در این بازه زمانی شما به خودتان تعلق ندارید و در حال انجام کار بزرگی هستید. آن کار بزرگ، آموزش و پرورش نسل آینده زرتشتی است.

5: اگر کلاس شما در روز تعطیل مانند پنج‌شنبه یا آدینه برگزار می‌شود و فکر می‌کنید حضور در کلاس دینی برای دانش‌آموزان دشوار است بدانید که:

درس معلم ار بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد، طفل گریزپای را

6: اگر در هر مقطع تحصیلی، دانش‌آموزان چیزی را پرسیدند که تشخیص دادید با رشد سنی آن‌ها هماهنگ نیست و بیشتر ذهنشان درگیر می‌شود، بگویید در سال‌های بالاتر آموزش داده می‌شود و خود را درگیر پاسخی نکنید که ممکن است گره بزرگتری ایجاد کند.

7: همه روش‌ها، مثال‌ها و کارهای آمده در این کتاب، ابزارهایی است برای بهبود کار شما. امیدواریم بهره‌گیری از آنها، نتیجه کار شما را بهبود بخشد. اما هیچگاه نباید نوآوری شما کاسته شود. همواره برای هر کاری، یک راه حل دیگر جستجو کنید و دیدگاه‌های خود را به دست ما برسانید. ما هر دیدگاهی را می‌شنویم، می‌خوانیم و بررسی می‌کنیم.

8: با انجمن و نهادهای برگزارکننده‌ی کلاس‌های دینی شهر خود در پیوند باشید و برای برگزاری برنامه‌هایی که به گسترش فرهنگ دینی دانش‌آموزان کمک می‌کند و در راستای آموزش‌های این کتاب است، تلاش کنید. بردن دانش‌آموزان به آیین‌ها و مراسم دینی، حتی اگر در سطح بردن دانش‌آموزان به نزدیکترین نیایشگاه یا آتشکده باشد، نمونه‌ای از این فعالیت‌ها به شمار می‌رود.

مدیریت کارهای گروهی و تیمی

یکی از مهمترین مسایلی که باید در ساختار آموزش و پرورش دینی ما پرورش یابد، مهارت کار گروهی و تیمی است. از همین رو نیاز است تا در این بخش، نکته‌هایی رعایت شوند:

1: تا جایی که ممکن است باید زمینه را برای انجام کارها به گونه گروهی فراهم آوریم. اما برای افزایش بهره‌وری در این روش کار باید چند مساله را لحاظ کنیم:

الف: انجام کارهای گروهی کمی زمانبر است. به ویژه اگر خوب طراحی نشده باشد. برای همین نیاز است به دقت درباره برنامه‌های آموزشی اینچنینی، فکر کنیم.

ب: در محیط آموزشی، ممکن است زمان کافی موجود نباشد و در خارج آن نیز، ممکن است فاصله محل زندگی بچه‌ها، زمینه را برای کار گروهی دشوار سازد. از همین رو نیاز است تا اگر می‌خواهیم یک کار گروهی در بیرون از محیط آموزشی برای بچه‌ها طراحی کنیم، چیزهایی اینچنین را لحاظ کنیم.

2: در کارهای گروهی و تیمی، اگر ممکن است، حتما در کنار هم قرار دادن دختر و پسر باید رعایت شود. این کار نقش مهمی در آموزش ارتباط اصولی بین فردی دارد.

3: در تشکیل گروه‌ها برای هم‌اندیشی یا انجام یک کار مشترک باید مهارت‌هایی چون مدیریت، احترام به رییس یا مدیر، تقسیم کار، وظیفه‌شناسی در گروه و ... هم آموزش تئوریک بیانی داده شود و هم با افراد تمرین شود.

4: باید به گونه‌ای این تمرین‌ها اجرا شوند که بیشتر دانش‌آموزان تجربه سرپرستی و مدیریت گروه را بیابند. سودمند است اگر آموزگار روحیه فرد را بررسی کرده و میزان موفقیت او در نقش مدیریت(فرماندهی) یا انجام وظیفه(فرمان‌پذیری) را در پرونده دانش‌آموز ثبت کند.

ثبات رویه:

ساختار آموزش دینی دوره دبستان، بر پایه نهادینه کردن شماری رفتارهای اخلاقی سودمند و مثبت است. اما از آنجایی که نهادینه شدن یک رفتار و رویکرد، نیازمند پیگیری پیوسته است، نیاز است برخورد ما نسبت به آن رفتارها در همه پایه‌های تحصیلی یکسان باشد. یعنی اگر ما در سال نخست دبستان، یک رفتار را توصیه کردیم، آن رویکرد در سال‌های بالاتر ادامه یابد و رها نشود. از همین رو نیاز است تا آموزگاران هر سال، روی اجرای رفتارهای اخلاقی مورد نظر در سال‌های پیشتر، تاکید کنند.

از جمله این کارها، داشتن برنامه روزانه است که از درس نظم در سال نخست دبستان آغاز می‌شود و دانش‌آموز باید در هر روز نیایش کند و مطابق با یک برنامه روزانه که خودش در نگارش آن نقش مستقیم داشته، رفتار کند تا برنامه‌پذیر و وقت‌شناس باشد.

پیوند با خانواده‌ها:

دانش‌آموز، ساعت‌های محدودی در روز را در محیط آموزشی است. اما بخش بزرگی از ساعت‌های زندگی خود را در خانه و در میان اعضای خانواده سپری می‌کند. همچنین او احساس نزدیکی بیشتر و الگوپذیری بیشتری، نسبت به خانواده خود دارد. از همین رو، موفقیت در رسیدن به اهداف آموزشی، نیازمند همراهی نزدیک خانواده‌ها است. این درست است که در نگرش کنونی، بخش بزرگی از خانواده‌ها، درس دینی را خیلی سودمند و موثر نمی‌پندارند و ترجیح می‌دهند فرزندانشان در درس‌های دیگر، تمرکز بیشتری بکنند، اما اگر همین خانواده‌ها متوجه اهمیت تاثیر این آموزه‌ها بشوند و نتایج آن را در رفتارهایشان ببینند، همراهی بیشتری نشان خواهند داد.

برای توضیح این اهمیت و توضیح اینکه چه همکاری از آنان می‌خواهیم، بهتر است، دربازه‌های زمانی معینی، نشست‌هایی با خانواده‌ها برگزار شود و آنها را با اهداف آموزشی درس‌های گوناگون دینی آشنا سازیم. همچنین برایشان بگوییم چه کارهایی اگر از

سوی آنان انجام شود، نتایج آموزش بهبود می‌یابد. برای نمونه همکاری خانواده‌ها، در رعایت نبر، بردن فرزندان به نیایشگاه و گاهنبار، نیایش کردن و کشتی نو کردن و ...

خواهیم کوشید، اصول پرورشی مورد نظر را در قالب کتابچه‌ای تهیه کرده و در اختیار خانواده‌ها بگذاریم. این کار کمک می‌کند تا آنان با آگاهی بیشتر و دقیق‌تری به دانش‌آموزان در برخی کارهای درسی درون خانه یاری دهند و همچنین خانواده‌ها، آگاهی بیشتری از پیکره آموزشی درس‌ها پیدا خواهند کرد.

سال نخست دبستان از دیدگاه‌های بسیاری، دوره مهمی به شمار می‌رود. زیرا:

1: دانش‌آموز از محیط مهدکودک و پیش‌دبستانی، وارد نخستین پایه از ساختار آموزش رسمی و کلاسیک شده است و این تفاوت فضا از دید جدیت و نظم سازمانی، با زندگی او تا پیش از این ناهماهنگ است.

2: دانش‌آموز در 6 ماه نخست، سواد خواندن و نوشتن ندارد. از همین رو ساختار آموزش صرفا بر پایه روش‌های دیداری و شنیداری است. جمله‌های آمده در کتاب نخست دبستان، برای خواندن از همان آغاز نیست. بلکه زمانی که دانش‌آموز در پایان سال روی الفبای فارسی مسلط شد، آنها را بخواند و با دید دیگری سال تحصیلی خود را مرور کند.

همه این‌ها به علاوه شماری پیچیدگی‌های روانشناختی دیگر، موجب می‌شود تا کار آموزگاری در این پایه، بسیار حساس، دقیق و دشوار باشد.

در سال نخست دبستان، مهمترین دشواری شما این خواهد بود که دانش‌آموزان کم تحمل هستند و به قول معروف، سرجایشان بند نمی‌شوند. ما کوشیده‌ایم ساختار آموزش را مبتنی بر بازی، نقاشی، داستان و سرودخوانی طراحی کنیم تا فضای کلاس برای کودکان، جذاب باشد و گیرایی بیشتری داشته باشد. اما این بدون تلاش، کسب مهارت و آمادگی شما ممکن نیست. زیرا اجرای گیرای داستان‌ها، همراه کردن دانش‌آموزان در خواندن سرودها و اجرای کارهای دیگر، نیازمند انرژی و جوشش درونی شماست. تلاش بسیاری نیاز است تا نگاه دانش‌آموزان به ساعت آموزش درس دینی، به عنوان زمانی دوست‌داشتنی، جا بیفتد.

دانش‌آموزان از دبستان به تدریج مدت زمان پربازده گیرایی درسیشان افزایش می‌یابد. از همین رو، با آموزش و تجربه باید بتوانید چکیده مفهومی درس را در همان بازه زمانی به او منتقل کنید. این زمان در سال نخست دبستان به طور میانگین در حدود 20 دقیقه است.

با آرزوی شادکامی و موفقیت برای شما در سال تحصیلی، چشم به راه دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما هستیم.

مهارت	سال اول	سال دوم	سال سوم	سال چهارم	سال پنجم	سال ششم
بنیادهای دینی	یادخدا	اشوزرتشت اوستا، گاتها آتش و آتشکده اشم وهو و یتااهو	آیین‌ها و جشن‌ها سروش باج چهار آخشیج	وجود انسان (وجدان، ...) تاریخ دین زرتشتی اوستای کشتی سازه و مکان‌های دینی	سدره و کشتی سوشیانت فروهر ایزدان و امشاسپندان	جهان گیتی و جهان مینو فرشه آزادی و اختیار اندیشه، گفتار، کردار نیک
ارتباط موثر	سپاسگزاری راستی	پیمان	امانتداری	رازداری		راستی گستری
روابط بین فردی	خوشرویی	ادب	گمان نیک و نیک‌خواهی	بخشش و چشم‌پوشی	آبرو داری(دوری از شایعه، فضولی نکردن در زندگی دیگران، توهین نکردن، نگه داشتن احترام خود و دیگران)	کار و کوشش
ارجمندی و شخصیت فردی		دلیری	فروتنی و ادب	پایبندی دینی(همازوری، باورمندی و...)		میهن و دین زرتشتی
همدلی	خانواده	نیکی و مهرورزی دوست یابی	پیوند اجتماعی آرامش جویی و دوری از جنگ و ستیزه	نیکی بدون خودنمایی	پذیرش، درس گرفتن و برطرف کردن اشتباه	کار تیمی
مدیریت هیجانات	مدیریت شادی	مدیریت خشم	مدیریت اندوه	صبر	امیدواری	
تصمیم گیری	هم‌اندیشی			دوراندیشی و تصمیم‌گیری	توانایی حل مساله	داد و دهش
انضباط اجتماعی	نظم صرفه جویی	قانون مداری و وقت شناسی بهداشت و تندرستی	مشارکت و همکاری مسوولیت پذیری		احترام به حقوق دیگران و داوری درست	محیط زیست
عزت نفس			بلند نظری و عزت نفس	رضایتمندی(واقع‌گرایی و مثبت‌اندیشی)	آزادگی و آزادی‌خواهی	
اندیشه				نواندیشی و تفکر خلاق	اندیشه انتقادی و کاوشگرانه	
خودآگاهی					من کیستم(خودشناسی)	

موضوع: **یاد اهورامزدا (خدا)**

اهداف:

1. دانش آموز مفهوم یاد اهورامزدا و نماز و نیایش را درمی‌یابد و با آداب آن آشنا می‌شود.
2. دانش آموز آداب نیایش را به درستی به جا می‌آورد و احساس نزدیکی با اهورامزدا می‌کند.

عناصر کلیدی:

هدف عمومی از این بخش این است که دانش‌آموز شناختی کلی از هویت دینی خود به عنوان یک انسان زرتشتی پیدا کند. با واژه اهورامزدا و اشوزرتشت آشنا شود و آداب کلی نیایش را بیاموزد. اهمیت تمیز بودن جامه و بدن، پوشاندن سر با کلاه یا روسری سپید و همچنین آشنایی با گاه‌های نیایش و حفظ سکوت و احترام در هنگام نیایش و در آتشکده و فضاهای دینی را بداند.

پایه‌های دینی:

اهورامزدا یا خداوند در فرهنگ زرتشتی

پیش زمینه نیایش و ارتباط با خدا، باور به یگانگی اهورامزدا و وجود اوست. باور به جهان مینو و آنچه قابل دیدن و لمس کردن نیست نیز از این مقوله است.

بررسی مفهومی‌یاد اهورامزدا:

در فلسفه زرتشتی، اهورامزدا، آفریننده جهان و پایه‌گذار نظم اشا در جهان هستی است. از همین رو، یک زرتشتی، خود را بخشی از وجود اهورامزدا می‌داند.

یاد خدا آرامش‌دهنده دل‌هایی است که به یاد او هستند. اگر آدمی در هنگامی که با سختی رو به رو می‌شود و یا آسیبی می‌بیند و اتفاقی برایش می‌افتد به فکر خدا و پروردگارش نباشد، فکر می‌کند که در سختی‌ها و مشکلات تنهای تنها است. همین یاد خدا بودن و به همراهی او باور داشتن آرامش‌بخش خاطر رنج‌دیدگان است. خداوند خاستگاه و سرچشمه نیرو و توانایی در آفرینش است و ما با یاد او، از او کمک می‌جوییم. هیچ انسانی بدون کمک افراد دیگر نمی‌تواند زندگی کند. بچه‌ها هر گاه با مشکلی روبه‌رو می‌شوند از کمک پدر و مادر خود استفاده می‌کنند و بزرگترها به یکدیگر و افرادی که با تجربه‌تر در زمینه خاصی هستند مراجعه می‌کنند تا مشکلات خود را حل کنند. ما وقتی از کسی ناراحت می‌شویم احتیاج داریم تا با یک نفر مشکل خود را بگوییم و به اصطلاح سبک شویم. خداوند که بزرگترین و آگاه‌ترین است پس به او نیاز داریم.

کسی که در همه حال به یاد خداست به مفهوم ضرب المثل «از تو حرکت و از خدا برکت» ایمان دارد و با ایمان به پروردگارش برای کامیابی و رهایی از مشکلات گام برمی‌دارد. دوری از یاد خدا بودن، یک نوع احساس تنهایی در فرد ایجاد می‌کند که سرچشمه افسردگی‌ها و گوشه‌گیری‌های افراد از جامعه و فعالیت‌های اجتماعی است.

نماز و نیایش در فرهنگ زرتشتی:

نام‌گذاری چهار روز از سی روز ماه به نام اورمزد و سه دی (دی بمهر، دی‌بدین، دی‌بآذر) بیانگر بایستگی توجه بیشتر و یادآوری بیشتر اورمزد است. همچنین در فرهنگ زرتشتیان جشن به معنای ستایش و نیایش خداوند است. در این روزها

گذشتگان ما به نیایش خدا می‌پرداختند. نماز یکی از راه‌های پیوند فرد با اهورامزدا و یکی از راه‌های سپاسگزاری از بخشش‌های بی‌کران خداوندی است که در آیین زرتشتی همواره مورد توجه بوده و هر زرتشتی روزانـه پنـج بار به نیایش اهورامزدا می‌پردازد و همراه با سپاس و ستایش اهورامزدا، بر آفریده‌های نیک خداوندی نیز درود می‌فرستد و تا از بخشش نیک اندیشی برخوردار شود و بر نیکی‌های جهان هستی بیفزاید.

نیایش (نماز) روزانه در پنج گاه (زمان) در شبانه روز انجام می‌شود. این پنج هنگام، زمان‌های گوناگونی برای نیایش هستند که هر زرتشتی، بنا به موقعیت، نیاز روحی و احساس خویشکاری دینی، در آنها به نیایش خداوند می‌پردازد.

نام پنج گاه نیایش (نماز روزانه) و زمان هر کدام بدین گونه است:

1- گاه هاون: از برآمدن آفتاب تا نیمروز

2- گاه رپیتون: از نیمروز تا سه ساعت پس از آن

3- گاه ازیرن: سه ساعت از نیمروز گذشته تا آغاز تاریکی شب

4- گاه ائیوسروترم: از آغاز تاریکی شب تا نیمه شب (ساعت 12)

5- گاه اوشهن: از نیمه‌شب تا برآمدن آفتاب

آداب نماز و نیایش در فرهنگ ما زرتشتیان:

نماز و نیایش در آیین زرتشتی به سه گونه خوانده می‌شود:

- خواندن با صدای بلند
- خواندن به صورت زمزمه یا واج
- خواندن با منشن(تمرکز) یا اندیشه بدون اینکه زمزمه‌ای شنیده شود

ستایش با منشن در هنگامی است که شما در حال همراهی کردن با موبد در یک آیین هستید. نمازها و نیایش‌ها را می‌توان به صورت ایستاده و یا نشسته خواند، اما در خواندن سروش باج و کشتی برای کشتی نو کردن باید ایستاد.

در ابتدای اوستاهای آفرینگان دهمان و آفرینگان گهنبار که در مراسم جشن‌خوانی، گهنبارها، مراسم درگذشتگان و موارد مشابه خوانده می‌شود می‌خوانیم[1]:

«نام اورمزد واجیم (نام خداوند را بگوییم)، منشن خوب داریم، همگی سرواپوشیم و نماژ وکریم به دادار اورمزد رایومند و خروهمند...»

چند نکته در این بند ساده اوستا که بارها و بارها شنیده‌ایم نهفته است که اهمیت یاد خدا و همچنین آداب نیایش را برای ما زرتشتیان بازگو می‌کند:

1. آغاز کارها با نام اهورامزدا

- در ابتدای آیین یزشن‌خوانی و به‌طور کلی در آغاز هر کاری یاد خدا و نام اورمزد را باید بر زبان آورد و هر کاری را با نام پروردگار یگانه آغاز کرد.

2. پاکی تن و روان از پیش نیازهای یاد خدا و نیایش است

[1] برگردان‌های اوستا در بخش یاد خدا از کتاب خرده اوستای رشید شهمردان و برگردان‌های گاتها از فیروز آذرگشسب است.

- در همین بند اوستایی آمده است «منشن خوب داریم...». یکی از بایستگی‌های نیایش در دین زرتشتی پاکی تن و روان است. در آداب و فرهنگ ما زرتشتیان بارها به این مفهوم اشاره شده است. به باور ما زرتشتیان در هنگام نماز تنها باید به یاد اورمزد یکتا بود و فکر کردن به چیزهای دیگر ما را از اصل راز و نیاز با پروردگار دور می‌کند. به ویژه اگر این فکر و خیال‌ها موجب آلودگی فکر و منش ما به کینه، حسادت، بدخواهی و... باشد.
- باید به دانش‌آموز اول دبستان بیاموزیم که پاکی تن یعنی تمیز بودن بدن و لباسی که با آن نیایش می‌کنیم. مسلمانان وضو می‌گیرند و ما زرتشتیان دست و رویمان را می‌شوییم. باید به کودک بیاموزیم که چیزهایی که از بدن جدا می‌شوند از دید ما زرتشتیان ناپاک هستند و ما باید هنگام نماز خواندن از آنها دوری کنیم. برای مثال می‌توان به دانش‌آموز گفت که اگر جایی از بدن او زخمی باشد و از آن خون بیاید، حتما باید پیش از نیایش آن را بشوید و یا اگر پیش از نیایش به دستشویی رفته، نباید بدون شستن دست و رو نیایش بخواند یا این که اگر کودک به آرایشگاه رفته و خرده مو روی سر و صورت و لباس دانش‌آموز است، پیش از نیایش باید حمام برود و لباسش را عوض کند و بعد از آن نماز بخواند.
- پاکیزگی مکانی که در آن نیایش می‌کنیم نیز مهم است. به باور ما زرتشتیان هر چیزی که از بدن جانداری جدا شود دیگر ناپاک است. مکانی که مو و ناخن چیده شده بر آن جا ریخته شده باشد یا چیزهای ناپاک دیگری در آنجا باشد، برای نیایش مناسب نیست.

لباس ما هم باید در هنگام نیایش پاک و تمیز باشد.

3. واژه نماز یا «نماژ» :

باید به کودکان بیاموزیم که واژه نماز که بسیار در جاهای گوناگون می‌شنوند، در اصل از واژه اوستایی «نماژ» از ریشه «نمو» است که کاملا اوستایی و ایرانی است و هیچ اشکالی ندارد که در گفتگو با غیر همکیشان واژه نماز را به کار بگیریم. اما واژه‌هایی چون نیایش به درگاه اهورامزدا را نیز می‌توان به کار برد.

آداب ویژه نیایش به اهورامزدا:

پاکیزگی درون و برون:

هر زرتشتی هنگامی که می‌خواهد سپاس اهورامزدا را در قالب نماز بر زبان براند، باید با اندیشه و قلبی پاک و به دور از هر اندیشه و نیت بد به پیشواز رود. در کنار این پاکیزگی مینوی، نیاز است تا ظاهر و برون بهدین هم پاک و به دور از هر آلودگی باشد. شستشوی بدن و دست و روی پیش از نیایش و پوشیدن پوشش پاکیزه و رنگ روشن (چرا که لباس رنگ روشن زودتر آلودگی را نشان داده و ما را از آلودگی آگاه می‌کند تا در جهت برطرف کردن آن بکوشیم) از بایسته‌های آیین سپاسداری از اهورامزداست. همچنین بهتر است جایگاه نیایش یک زرتشتی، پاک و پاکیزه باشد. چنانکه در خانه‌های قدیمی بهدینان در روستاهای زرتشتی‌نشین یزد، اتاقی ویژه آیین‌ها و مراسم مذهبی و نیایش‌خوانی بود و همواره از سوی افراد خانواده پاک و پاکیزه نگاه داشته می‌شد. اما باید مراقب باشیم شرایط نیایش را دشوار و دست‌نیافتنی نسازیم. یعنی کسی به خاطر اینکه تصادفا پوشش تیره بر تن دارد، از نیایش خودداری کند.

- از دیگر اصول نیایش، پوشاندن سر در هنگام سرایش اوستاست. در نیایش آفرینگان دهمان چنین می‌خوانیم:" نام ایزد واجیم. منش خوب داریم. همگی سر واپوشیم. همگی نماز وِکریم به دادار اورمزد رایومند و خروهمند..."

- گام بعدی در نیایش‌خوانی آن است که فرد پوشش دینی خود یعنی سدره را بر تن داشته و کشتی را در هر نماز در هنگام(گاه) ویژه آن (در اوستای سروش واژ در سر یتااهو وئیریو پس از نمسچا یا آرمئیتیش ایژاچا) از کمر باز کرده و دوباره در اوستای کشتی بستن (با دوبار یتااهو ویریو و یک بار اشم وهو) بر کمر بندد و با دیگر بهدینان و نیکان وهان سراسر جهان هم پیمان شود.

- یک زرتشتی در هنگام نماز و نیایش خواندن همواره رو به سوی روشنایی(پرستش‌سو) ایستاده و با دست‌های برافراشته و با احترام و سرافرازی اهورامزدا را سپاس می‌گوید.

"ای مزدا، اینک در آغاز با دست‌های برافراشته ترا نماز می‌گزارم و خواستار بهروزی و رامشم..."(گاتهاهات 28 بند1)

" ایدون من و روان آفرینش هر دو با احترام و دست‌های برافراشته اهورامزدا را ستایش کرده و از او خواستاریم ..."(هات 29 بند 5)

نماز گروهی

خواندن نماز و نیایش به شکل گروهی یا همازور شدن در ستایش بر سه گونه است:

موبـد قسمتی از اوستا را خوانده و دیگران آن را تکرار می‌کنند. مانند بخشی از اوستای پتت در آیین روز چهارم یا بخشی از اوستای آیین سدره‌پوشی. گروهی یک قسمت از اوستا و یا نیایش را با هم با صدای بلند می‌خوانند. مانند خوانش اوستای برساد در آیین گاهنبار و ...

ضمن خواندن اوستا توسط چند موبد دیگران بی صدا با حالت واج گوش داده و آن را زمزمه می‌کنند.

نیایش‌های گروهی معمولا به هنگام حضور دسته‌جمعی بهدینان در زیارتگاه‌ها و همچنین آتشکده و مراسم گهنبار و... انجام می‌شود.

آنچه در نیایش‌های روزانه تکرار می‌شود:

هر نماز زرتشتی با خواندن اوستای سروش واژ و کشتی همراه با نو کردن کشتی (باز کردن کشتی و بستن دوباره آن به کمر) آغاز می‌شود. سروده معروف مزدیسنو اهمی‌مزدیسنو زرتشت ریش.... از مهم‌ترین بندهای اوستای کشتی بستن است که مفهوم آن به گونه زیر است و به عنوان اقرار به دین زرتشتی شناخته می‌شود:

« باور دارم به دین مزداپرستی که آورده زرتشت است. پیرو آموزش‌های اهورایی هستم که از دیو (خدای دروغین) و دو گانه‌پرستی به دور است. من یکتاپرست زرتشتی ام و تنها اهورامزدا را در خور ستایش می‌بینم.»

نماز گاه هاون (Havan): (از برآمدن خورشید تا نیمروز)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم ایزد پاسبان بامداد پاک و سازنده را (هاون)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم ایزد نگهبان بر کار و فعالیت (ساونگهه) را و خشنود می‌کنم آن سرور دهکده(ویس) را که اشو(راست و قانونمدار) و سردار اشویی (دادگستر و راستی‌گستر) است.

من همآره و در همه حال اهورامزدا، پروردگار یکتا را می‌ستایم.

نماز گاه رپتون(Rapatvan) : (از نیمروز تا پسین)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم ایزد پاسبان نیمروز را (رپتون)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم آن سرور شهر (زنتو) را که اشو(راست و قانونمدار) و سردار اشویی (دادگستر و راستی‌گستر) است.

من همآره و در همه حال اهورامزدا، پروردگار یکتا را می‌ستایم.

نماز گاه ازیرن(Oziran) : (پسین تا فرورفتن خورشید)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم ایزد پاسبان پسین پاک را (ازیرن)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم آن سرور کشور (دخیو) را که اشو(راست و قانونمدار) و سردار اشویی (دادگستر و راستی‌گستر) است.

من همآره و در همه حال اهورا مزدا، پروردگار یکتا را می‌ستایم.

نماز گاه ائی وی سروثرم (Aiwi Sruthram): (فرورفتن خورشید تا نیمه شب)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم ایزد پاسبان شب (ایوی سروثرم) پاک را.

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم همه ی رهروان راه اشویی زرتشت را و سرور اشوان را.

من همآره و در همه حال اهورا مزدا، پروردگار یکتا را می‌ستایم.

نماز گاه اشهن (Oshahan) : (از نیمه شب تا برآمدن آفتاب)

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم ایزد پاسبان پگاه (اوشهی نای) پاک را.

من می‌ستایم و ارج می‌گذارم و خشنود می‌کنم آن سرور خانه (نمانا) که اشو(راست و قانونمدار) و سردار اشویی (دادگستر و راستی‌گستر) است.

من همآره و در همه حال اهورامزدا، پروردگار یکتا را می‌ستایم.

پاره‌ای از معنی‌های اوستای بایسته:

جسمه اونگهه مزدا: ای اهورامزدا به یاری من آی

مزدیسنو اهمی(پیمان دین): من پرستنده اهورامزدا هستم. من پرستنده خرد نیک و پیرو زرتشت هستم. من خود را پیرو راستی و پشتیبان استوار در این دین می‌دانم و پیمان می‌گذارم که همه توان خود را در راه اندیشه نیک و گفتار نیک و کردار نیک به کار برم. من به دین والای مزداپرستی که دورکننده جنگ، ناهماهنگی، دشمنی و استوارکننده هماهنگی و آشتی و دوستی است باور دارم.

یتا اهو(اهون‌ور): همانگونه که خداوند راستی و دادگستر است، رهبر دنیایی نیز باید بر پایه‌ی راستی برگزیده شود.

کم‌نامزدا: هنگامی که پیروان دروغ مرا با خشم و نفرت تهدید می‌کنند، تنها تو ای اهورامزدا و نیروی اهورایی که تو با اندیشه نیک به من داده‌ای و کردار نیک که با راستی و داد که قانون همیشگی توست، مرا نجات می‌دهد.

چند نمونه از بندهای گات‌ها که به یاد خدا و نیایش در آن اشاره شده است[1]:

پیش از هر چیز ای دانای بزرگ نیکی‌افزای مینوی، با دست‌های برافراشته تو را نماز برده و خوشبختی کامل را خواستارم. پروردگارا بشود که در پرتو اشا و برخورداری از خرد و دانش، روان آفرینش را خوشنود سازم.

«یسنای 28 بند 1»

---

[1] برگردان گاتها موبد فیروز آذرگشسب

ایدون من و روان آفرینش هر دو با احترام و دست‌های برافراشته اهورامزدا را ستایش کرده و از او خواستاریم هرگز به پیروان اشا و نیکوکاران و رهبر آن‌ها گزندی نرسد و از حمله دشمنان و بدکاران در امان باشند.

«یسنای 29 بند 5»

خردمند کسی است که به دیگران بیاموزد که اهورامزدا از همه بیشتر و بهتر سزاوار پرستش است. اوست داور دادگر کارهای همه و اوست که براستی سرور و آفریدگار همه هستی هاست. باشد که همه با کوشش و کار نیک به او نزدیک شویم.

«یسنای 45 بند 9»

همه سرودهای نیایشی که تا به حال از روی پاک‌منشی سروده یا خواهم سرود از دیدن آفرینش‌های نغز و زیبای تو الهام گرفته است. چون خورشید تابان و روز روشن و سپیده دم نورانی و مانند من همه ستایشگر تو اند ای مزدا.

«یسنای 50 بند 10»

تا مرا تاب و توانایی است می‌خواهم ستایشگر تو باشم. ای مزدا – ای آفریننده هستی – آری آدمی تنها از راه راستی و پاک‌منشی می‌تواند کارهایی را که مورد پسند توست انجام دهد.

«یسنای 50 بند 11»

چند نمونه از بخش‌های خرده اوستا که به یاد خدا و نیایش در آن اشاره شده است:

ای سپیتمان زرتشت، اگر کسی در این جهان مادی نام‌های مرا زمزمه کند و یا به آوای بلند بخواند، ایستاده یا نشسته، به هنگام خوابیدن یا به هنگام بیدار شدن، به هنگام بستن کشتی یا به هنگام باز کردن کشتی، به هنگام بیرون شدن از خانه و یا به هنگام بیرون شدن از شهر یا کشور و یا بازگشتن به شهر خود، به این شخص نه در آن روز و نه در آن شب، نه دیو خشم و نه دیو بداندیشی نمی‌تواند گزندی برساند.

«هرمزد یشت»

خشنود کردن اهورامزدا و خوار کردن بداندیشی بهترین کارهاست که خواست نیکوکاران است.

«هرمزد یشت»

ای زرتشت، نماز به اهورا کاری نیک و از نیک‌ترین کارهاست. نماز بهتر از هر چیز نگه می‌دارد آدمی‌را از گزند و دروندان و دروغگویان. آن نماز می‌بندد چشم و هوش و گوش دروندان و دروغگویان. آن نماز می‌بندد چشم و هوش و گوش و دست و پا و زبان زن و مرد دروند را.

آن نمازی که با نیت پاک و بدون دورویی خوانده شود مانند سپری است برای مردان و جوشنی است بر ضد دروغ.

«سروش یشت هادخت»

به نام اورمزد و با اندیشه نیک سخن را آغاز می‌کنیم.

با سرهای پوشیده همگی درود می‌فرستیم به اورمزد آفریدگار فروغمند و پر شکوه.

«آفرینگان دهمان»

اهورامزدا را به یکتایی می‌شناسیم. بر بلندی، والایی و نیرو و فر و شکوه و فروغ دادار اورمزد افزوده باد. بهترین ستایش و نیایش و آفرین به اهورا برساد. «همازور دهمان»

از پیروزی و فر و شکوه و داده‌های پروردگار کسی بهره‌مند شود که امروز دادار اورمزد فروغمند شکوهمند را با همه امشاسپندان فیروزگر و روان و فروهر ستوده زرتشت اسپنتمان و روان.... با هماروانان و فروهران نیکان و پاکان را ستایش کرده و درود فرستد و خشنود کند.

«همازور دهمان»

همیشه و هر جا تکیه به خدا داشته باش. یزدان را ستایش کن و دل را شاد ساز تا یزدان نیکی تو را بیفزاید.

«اندرز آدرباد ماراسپند»

صد و یک نام خداوند:

در جهان‌بینی دین‌های آسمانی، کوشیده می‌شود تا ویژگی‌ها و صفات خداوند بازشناخته شود و در قالب نام‌هایی بیان شود. در دین زرتشتی نیز به جز نام اهورامزدا که بیشترین کاربرد را دارد در اوستای صد و یک نام خداوند و اوستای هرمزدیشت، نام‌هایی گردآورده شده است.

یادخداوند در شاهنامه:

در شاهنامه فردوسی که بخشی از تاریخ فرهنگی ایرانیان است، بزرگان و پهلوانان ایرانی، همواره در هنگام شادی و در هنگام دشواری، به یاد خداوند هستند و از او یاد می‌کنند و از او یاری می‌جویند.

به نام خداوند جان و خرد	کزین برتر اندیشه برنگذرد	
خداوند گاه و خداوند رای	خداوند روزی ده و رهنمای	(آغاز شاهنامه)
بکوشید و پیکار مردان کنید	پناه از بلاها به یزدان کنید	(هفتخوان اسفندیار)
سپه برگرفت و بنه بر نهاد	ز یزدان نیکی دهش کرد یاد	(هفتخوان اسفندیار)
بهر کار با هر کسی دادکن	ز یزدان نیکی دهش یاد کن	(داستان دوازده رخ)
بمالیدش از گرد و زین برنهاد	ز یزدان نیکی دهش کرد یاد	(اکوان دیو)
به یزدان چنین گفت کای کردگار	تویی برتر از گردش روزگار	
توانا و دانا و پاینده‌ای	خداوند خورشید تابنده‌ای	
نگهدار دین و تن و هوش من	همان نیروی جان وگر توش من	(لهراسب)

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**

چه چیزهایی را قرار است در این بخش به دانش‌آموزان بیاموزیم؟

هدف از این بخش این است که به گرایش آسمانی کودکان شکل دهیم و آن را هماهنگ با فرهنگ زرتشتی به سوی یکتاپرستی و شناخت خداوند با نام اهورامزدا هدایت کنیم. در این واحد کار، بخش بزرگی از هویت دینی دانش‌آموزان پیرامون خود (به عنوان یک انسان زرتشتی)، اشوزرتشت، اوستا و گاتها و اهورامزدا، در سطحی کلی و با بیانی فیزیکی باید منتقل شود.

می‌توان موضوع را از اشاره به مفهوم آفرینش آغاز کرد. برای این کار، روی تخته کلاس، نمودهای متفاوتی از آفرینش را بکشید و به همه بگویید هر برداشتی از آفرینش پیدا کرده‌اند را در دفتر نقاشی، بکشند. نمودهایی که شما می‌توانید بکشید، کره زمین، ماه، ستاره‌ها، خورشید، نمودهایی از طبیعت مانند گل و درخت، انسان‌ها، جانوران و .... در رویه 4 و 5 عکسی از

گاهنبارخوانی در دامنه‌های البرز آمده است. این عکس نمود گسترده‌ای از طبیعت را نشان می‌دهد. آیین گاهنبار نیز که گونه‌ای ستایش طبیعت و داده‌های اهورامزدا است، در این تصویر دیده می‌شود. سفره‌ی برگزاری آیین گاهنبار در این تصویر به چشم دانش‌آموز می‌آید و با آن آشنایی مقدماتی پیدا می‌کند. در این تصویر، معنای نام اهورامزدا بیان شده است که بیانگر آفرینندگی و دانایی و بزرگی اوست. منظور از اینکه او همه چیز را نیک آفریده است، این است که هر چیزی سنجیده است، هر چند برخی چیزها برای ما انسان‌ها بد باشد و ما را ناراحت سازد. اما آن چیزی که در جهان وجود دارد نیکو است و ما باید با پذیرش آنها برای بهبود آنها تلاش کنیم.

در این بخش می‌توانیم به این بپردازیم که ما انسان‌ها هم بخشی از این جهان آفرینش هستیم و همه ما انسان‌ها و دیگر بخش‌های آفرینش در کنار هم زندگی می‌کنیم و با هم در ارتباط هستیم. در اینجا شما می‌توانید مثالی مانند این را بزنید که ما درخت سیب می‌کاریم و بعد از سیب‌های آن می‌خوریم. ما به درخت آب می‌دهیم و آن، هوا را تمیز نگه می‌دارد و ..... بعد از این بخش هم می‌توانید از بچه‌ها بخواهید خود را در پیوند با بخشی از آفرینش نشان دهند. می‌توانند این کار را با اجازه گرفتن و گفتن یا با نقاشی کردن انجام دهند.

به یاری این مثال کم کم می‌توانید به سمت رابطه علیت و آفرینش جهان توسط خداوند بپردازید. برای نخستین مثال می‌توانید یک چیز فیزیکی ساخت دست انسان مانند میز، صندلی، مداد و ... را بگویید و از بچه‌ها بخواهید، سازنده آن را نام ببرند. بعد به آنها بگویید فکر کنند و هر کس یک شی و یک سازنده را نام ببرد. در دو کلمه تنها. این کار را روی تک تک بچه‌ها انجام دهید تا همه مجبور به مشارکت، فکر و حرف بشوند. بعد از این باید به سمت چیزها خیلی بزرگ طبیعی بروید و نشان دهید به همین ترتیب، این جهان آفرینش با چیزهای شگفت‌انگیز آن و خود ما، توسط خداوند آفریده شده‌ایم. در اینجا مساله واژه اهورامزدا پیش می‌آید و اینکه ما زرتشتیان به خداوند، اهورامزدا می‌گوییم. تلفظ درست این واژه و معنای آن (دانای بزرگ هستی‌بخش) کافی است. مطمئن شوید، همه در تلفظ این واژگان، بدون مشکل هستند.

در بحث سازندگی می‌توانیم دانش‌آموزان را کمی بیشتر نیز درگیر کنیم. برای نمونه اسباب‌بازی‌های جورکردنی مانند خانه‌سازی و ...، فرایند ساختن و سازندگی را به گونه ملموسی منتقل می‌کند.

مساله بعدی، هدف آفرینش است. زیرا برای همه این پرسش وجود دارد که چرا ما آفریده شده‌ایم. در اینجا خیلی خوب است که وارد مساله هویت فردی شویم و برای کاشت نهال اعتماد به نفس، به ویژه بودن هر انسان در زندگی بر پایه بدن، دین، فرهنگ، کشور و ... بپردازیم. یعنی همه انسان‌ها بنا به ویژگی‌هایشان، ویژه هستند و دارای ارزش خاص خود. از همین رو در این بحث به هویت دینی، ملی و جنسی(دختر و پسر بودن) به گونه‌ای هماهنگ با سن دانش‌آموزان می‌پردازیم.

بحث را این‌گونه آغاز می‌کنیم که همانطور که اهورامزدا همه این چیزهایی که ما به عنوان آفرینش نقاشی کردیم، آفریده، ما را هم او آفریده است. در اینجا شما باید بخشی از کارکردهای ویژه هر کدام از نمادهای آفرینش را بگویید. مثلا خورشید، روشنایی می‌بخشد، ماه، شب‌ها را روشن می‌کند. گیاهان به ما و دیگر جانداران خوراک می‌دهند و .... سپس نتیجه‌گیری کنید که ما انسان‌ها هم وظیفه‌ای داریم. این وظایف در خانواده و دیگر بخش‌های جامعه نمود می‌یابند. برای نمونه دانش‌آموزان در مدرسه باید به حرف آموزگاران گوش کنند و خوب درس بخوانند و در خانه منظم باشند و ... که در درس خانواده بیشتر بدان می‌پردازیم.

بعد باید به مساله تفاوت‌ها بپردازید و تفاوت‌های همان نمادهای آفرینش را که در پیش گفتید، بیان کنید. مثلا خورشید گرم و سوزان است. اما ماه سرد و خاموش است. گل لطیف است. اما درخت سخت است و ..... در اینجا بپردازید به مساله تفاوت‌های آدم‌ها با هم. می‌توانیم به کمک یک رایانه، عکس‌هایی از قومیت‌ها و ملل مختلف را به نمایش بگذاریم. همین طور از جنس و سن مختلف و مشاغل گوناگون. بعد از دانش‌آموزان بخواهیم ویژگی‌های خود را به نوبت بیان کنند. سپس بخواهیم در دفتر نقاشی، خودش را به هر گونه‌ای که متصور است، نقاشی کند.

بعد شما دانش‌آموزان را به سمتی هدایت کنید که ویژگی‌های مورد نظر زیر را گفته و شما به ویژگی‌های مثبت آن بپردازید و ارزش آنها را بگویید. این بیان نباید به سمت مقایسه یا برتری‌جویی برود. بلکه این نگاه را تقویت کند که ما صرفا به خاطر این ویژگی‌ها خشنود و راضی هستیم:

ایرانی بودن:

زرتشتی بودن:

پسر یا دختر بودن:

......

سپس می‌گویید که ما سپاسگزار اهورامزدایی هستیم که ما را با این ویژگی‌های خیلی خوب و سودمند آفریده و چیزهای خوب زیادی به ما داده است. بعد به عنوان تکلیف کلاسی، از آنان می‌خواهیم چیزهای خوبی را خدا به آنها داده است، برای جلسه بعد، در دفتر نقاشی، بکشند.

آیا خدا وجود دارد؟

در طی این فرایند، ممکن است دانش‌آموزان این پرسش را مطرح کنند که چرا ما خدایی را که نمی‌بینیم، می‌گوییم وجود دارد. برای حل این مساله این روش‌ها وجود دارد:

1: شما می‌پرسید: آیا کسی اینجا هوا را می‌بیند؟ طبیعتا پاسخ منفی است. بعد شما می‌گویید ولی وقتی باد می‌وزد همه آن را حس می‌کنیم یا می‌بینیم خیلی چیزها تکان می‌خورند و جا به جا می‌شوند. پس ندیدن دلیل نبودن نیست.

2: تکنیک گرما و زمستان: ما هیچگدام خود انرژی را نمی‌بینیم. اما گرما و انرژی را احساس می‌کنیم. خیلی چیزهای دیگر نیز با دیدن یا با دیگر حواس دیده یا احساس نمی‌شوند اما در زندگی ما تاثیر دارند.

3: کمبودهای حواس عادی ما و گستره شناخت ما: جهان پیرامون ما بسیار گسترده، پیچیده و ناشناخته است و حواس ما نیز محدود هستند و توانایی دریافت همه چیز را حتی با فناوری‌های موجود ندارند. پس آشکار است که ما نتوانیم با حواس خود خداوند را ببینیم.

دوستی انسان و اهورامزدا:

اشاره به اینکه خداوند ما انسان‌ها را با هر جنس، نژاد و دین دوست دارد، در پیوند دانش‌آموزان با خدا، تاثیر مثبتی دارد. مهمترین مثال، یک نمونه از علاقه آفریننده به کار خود است. مانند باغبان و درخت. باغبان درخت را کاشته و بزرگ کرده است. درخت نیز او را دوست دارد و قدرشناس اوست. پس اهورامزدا هم همه آفریدگان خود را با همه ویژگی‌هایشان دوست دارد. پس هر طور که هستیم و هر ویژگی که داریم، مورد پسند خداوند و عشق او هستیم. خداوند ما را با همین ویژگی‌ها آفریده است پس ما را با همین ویژگی‌ها دوست دارد ما نیز خداوند را دوست داریم به خاطر آنکه چیزهایی به ما داده است

که می‌توانیم شاد و خوشحال باشیم و زندگی را در کل جهان تکمیل کنیم. حتی اگر ویژگی داریم که به نظر دوست داشتنی نمی‌آید دلیل بد بودن آن نیست. خداوند برای آفریده‌هایش بهترین‌ها را می‌خواهد و بدون شک همینی که هستیم می‌تواند با فراگیری دانش و کوشش به بهترین‌ها برسد. ممکن است گاهی دشوار باشد ولی با تلاش و اندیشه نیک، ممکن می‌شود.

اما باید بدانیم یک زرتشتی، در همه حال تلاش می‌کند از موقعیت کنونی خود بهترین بهره را برده و برای بهتر شدن تلاش کند. (خوشبختی از آن کسی است که اشو و در پی بهترین اشویی باشد.) او نباید به وضعیت کنونی بسنده کند. بلکه باید با شناخت و حس مثبت نسبت به آن در پی بهتر کردن آن باشد. کسانی در زندگی پیروز هستند که با کوشش، نارسایی را به رسایی تبدیل می‌کنند و در پی بهتر کردن زندگی خود و همگان هستند.

مادر و پدر و اهورامزدا:

ممکن است دانش‌آموزان بپرسند اگر اهورامزدا ما را آفریده، پس پدر و مادر چه نقشی داشته‌اند. ما در بخش خانواده، مفصل درباره حل این مساله گفتگو خواهیم کرد. اما در اینجا به دانش‌آموزان بگویید که خود مادر و پدر هم آفریده خداوند هستند و بگویید بعدا بیشتر در این باره خواهید گفت.

دین زرتشتی چیست؟

وقتی ما به مساله زرتشتی بودن پرداختیم به تدریج باید درباره دین زرتشتی به عنوان یک دین توضیح دهیم. معنای دین به عنوان وجدان، برای اندیشه سال نخست دبستان دشوار است و این را در سال‌های بالاتر باید بگوییم. ما در اینجا باید به گونه گذرا به زندگی اشوزرتشت بپردازیم. در کتاب دینی، تصویری از اشوزرتشت آمده است که با نشان دادن آن می‌گوییم او انسان خوبی بود که سال‌های دور، اهورامزدا را به مردم شناساند و آنها را دعوت به انجام کارهای خوب کرد که ما در این سال‌های مدرسه یاد می‌گیریم آن کارهای خوب چه هستند. چون نام او، اشوزرتشت بوده، پس به ما زرتشتی می‌گویند. ما او را بسیار دوست داریم چون اهورامزدا را به ما شناساند و به ما یاد داد که چگونه بهتر زندگی کنیم. در رویه 1 دین‌آموز تصویری از اشوزرتشت بر روی زمینه‌ای از طبیعت دیده می‌شود. از این تصویر می‌توانید برای مفهوم شناخت جهان توسط اشوزرتشت و درک آفرینندگی اهورامزدا و اشاره او به یکتاپرستی در این تصویر، استفاده کنید.

درک کودکان از مفهوم خدا:

کودک در پی آموزه‌های خانوادگی، خداوند را بالاتر از هر کس و هر چیزی می‌داند. وی در سنین ابتدایی خدا را بیش تر به صورت انسانی جسمانی تصور می‌کند که در مکانی زندگی می‌کند. البته پذیرفته است که همواره هست یا حداقل فکر نمی‌کند که خداوند از دست برود. کودک متناسب با همین برداشت، درباره‌ی خداوند خیال‌پردازی می‌کند. ممکن است او را در خانه ای مجلل جا دهد؛ ممکن است او را بالاتر از ابرها تصور کند و گمان کند که وقتی بزرگ‌ترها رو به آسمان می‌کنند، او در آسمان است. احساساتی انسانی برای او فرض می‌کند. اگر پدر و مادر از مهربانی، صمیمیت و دانایی خداوند سخن گفته باشند، کودک تصویر خوشایند و اطمینان بخشی از خداوند دارد امّا اگر خداوند را ابزار کنترل کودک قرار داده باشند، بیش تر او را شبیه پدری سخت‌گیر می‌یابد که هر لحظه باید از او در هراس بود. البته همین تصور محدود جسمانی و شبه انسانی کودک است که خداوند را برای او عینی و واقعی می‌کند و می‌داند که هست و می‌توان با او بود و حضورش را لمس کرد؛ گرچه ما او را نمی‌بینیم.

ذهن فعال و پر جنب وجوش کودکان، همواره درحال آموختن است. کنجکاوی ها و پرسیدن‌های آن‌ها ابزاری برای همین آموختن است. پرسش‌های کودکان در عین سادگی، ژرف و جدی است. از این رو باید پرسش‌های آنان را جدی بگیریم و پیش از پاسخ دادن به آنان مدتی درباره‌شان بیاندیشیم.

همواره لازم نیست به پرسش‌های کودکان پاسخ کامل بدهیم و آن‌ها را قانع کنیم. به تدریج به کودکان می‌آموزیم که پاسخ برخی پرسش‌ها را بعدها به دست خواهند آورد. به کودکان می‌آموزیم که آن‌ها محدودیت‌هایی دارند که با رشد و افزایش سن، این محدودیت‌ها را پشت سرخواهند گذاشت و نادانسته‌هایشان به تدریج به دانسته تبدیل خواهد شد و پرسش‌های جدیدی که برتر از پرسش‌های پیشین است، برای آن‌ها پدید خواهد آمد و درهای جدیدتری از دانش به رویشان باز خواهد شد.

به کودکان می‌آموزیم که برخی از پرسش‌ها پاسخ دارند، اما اطلاعات او برای کسب آن پاسخ‌ها محدود است. در پاسخ به پرسش‌ها شتاب نمی‌کنیم، بلکه به دنبال فرصت مناسب می‌گردیم تا پاسخ ما اثربخش باشد. اگر هنگام پرسش کودک، مشغول کاری هستیم و تمرکز لازم را برای پاسخ دادن به او نداریم یا پاسخ ما نیاز به مطالعه دارد یا کودک را در شرایط مناسب نمی‌بینیم، پاسخ را به زمان دیگر واگذار می‌کنیم. البته در بیشتر اوقات، زمان مناسب، همان زمان پرسش است؛ همان زمانی که کودک دغدغه‌ی یافتن پاسخ را دارد و آماده‌ی شنیدن آن است.

ساده کردن پاسخ، نیازمند تمرین و بررسی پیشین است. حتما باید از مثال‌زدن کمک بگیریم. اگر در لحظه‌ی پرسش کودک، پاسخ را نمی‌دانیم، به کودک بگوییم: « اکنون پاسخ را نمی‌دانم ولی می‌پرسم و بعد پاسخ می‌دهم.»

یک مربی هوشیار در همین موقعیت، با بردباری عجیب، خود را در اختیار کودکان می‌گذارد؛کنار آن‌ها می‌نشیند؛ به آن‌ها نگاه مهرآمیز می‌کند؛ با حالاتش، با حرکاتش، با قیافه‌اش و با نگاه‌هایش، که زبانِ مفید و رایج برای رابطه با کودکان است، اجازه می‌دهد که به او نزدیک شوند؛ او را درک کنند و بشناسند.

تصور کودکان درباره ی خدا، آمیخته ای از تخیل و تجسم است. اما به هر حال این تصورات باعث می‌شود که کودک بتواند با خدا رابطه برقرار کند. در نهایت، مطمئنا زمانی فرا می‌رسد که در پی رشد توانایی‌های ذهنی و آموزش های مناسب، باورهای ساده و بنیادین خود را مورد نقد و بازنگری قرار می‌دهد و به درکی عمیق‌تر می‌رسد. از آن جا که کودک در این دوره، نمی‌تواند از خداوند تصوری کاملا غیرمادی داشته باشد، نباید در صدد تلقین این مفهوم به وی باشید. هر چه بیشتر درباره‌ی خدای غیرمادی، مجرد، یا خدای ... توضیح بدهید، او تصوری مبهم‌ترخواهد یافت. اما ضمنا نباید تصاویر ذهنی و تصورات وی را نیز تایید کرد. بنابراین بهتراست بیشتر درباره‌ی زیبایی آفریدگان او و مهربان و دوست داشتنی بودن او گفت و گو کنید.

درباره ی حقیقت خداوند نیز با آنان سخنی نمی‌گوییم و اگر کودکی پرسید که خداوند چیست، با فضاسازی خاص به او پاسخ می‌دهیم که: « نمی‌توانم بدانم او چیست». این فضاسازی این گونه است که به کودک نشان دهیم خداوند آن قدر بزرگ و عظیم است که درک ما از او همواره محدود است. همین موجب می‌شود که خدا نزد او عظیم‌تر و بزرگ‌تر از هر چیزی جلوه کند. این که بگوییم خدا مثل فلان چیز و فلان چیز است، درست نیست. چون کودک آن چیزها را می‌شناسد و با محدودیتشان آشناست در نتیجه، خداوند را نیز موجودی درردیف همان ها تصور می‌کند و گمراه می‌شود.

برای نمونه، اگر کودکی از بزرگی خداوند پرسید، به او بگوییم: «من نمی‌دانم خدا چقدر بزرگ است». ولی می‌دانم که هیچ چیزی در این جهان، بزرگ تر، قوی تر و بهتر از او نیست. خداوند بزرگ‌تر از آفتاب، بزرگ تر از کوه‌ها و آسمان‌هاست. او آفریدگان خود رادوست دارد. این جمله‌ی آخر که به جملات پیشین افزوده شد، سبب می‌شود که کودک، پس از شنیدن جملاتی در بزرگی خداوند، به سوی احساسی از صمیمیت و مهربانی نزدیک شود تا پس از درک عظمت خداوند، خود را از او دور از دسترس نبیند.

برخی گمان می‌کنند همیشه باید به پرسش‌های کودک در قالب مثال های مادی پاسخ داد تا او بتواند تصویری از موضوع به دست آورد. این کار نه تنها همواره ضرورتی ندارد، بلکه در برخی موارد، به ویژه درباره‌ی خداوند خطرناک است و ذهن کودک را سر در گم می‌کند، زیرا پس از آن، کودک به پرسش‌های دیگری می‌رسد که با پاسخ اوّلیه قانع نمی‌شود. بنابراین بهتراست به گونه ای

به کودک پاسخ دهیم که با پرسش‌های بعدی او در بن بست قرارنگیریم.

به این پرسش و پاسخ که میان یک کودک چهار پنج ساله با مادرش اتفاق افتاده، توجه کنید:

*: امّا خدا کجا زندگی می‌کند؟

: او در همه جا حضور دارد.

*: آیا او در اتاق من نیز هست؟

: بله

*: آیا او در کمد لباس، جعبه ی اسباب بازی ها و در یخچال ما نیز هست؟

: بله

*: آخر چطوری

: هیچ کس نمی‌داند.

*: چرا؟

زیرا او خداست. او مثل ما ناتوان نیست. او محدودیت‌های ما را ندارد. او هر کجا باشیم، با ماست.

کودک در این گفت وگو درمی‌یابد که نه تنها مربی اش، بلکه «هیچ کس» نمی‌داند که چگونه خدا همه جاست. بدین ترتیب درمی‌یابد که پاسخ خیلی از پرسش‌ها را هیچ کس نمی‌داند و از این روی مشکلی هم پیش نخواهد آمد. پس ضرورتی ندارد که وی پاسخ هر پرسشی را بداند. هم چنین، وقتی کودک در این مسیر متوجه کوچکی خود در مقابل خداوند می‌شود، نیازمندی خود به او را بهتر درمی‌یابد و به او نزدیک تر می‌شود.

بهتر است بیش تر از صفات قابل درک خداوند و کارهای او با کودک سخن بگوییم. دانایی، مهربانی، بخشندگی و توانایی، دیدن، شنیدن، مواظب و مراقب ما بودن، فراموش نکردن، آفریدن و رسیدگی کردن از جمله صفات و کارهایی است که می‌توان درباره ی آن ها با کودکان سخن گفت. معلم کودکان را به حیاط مدرسه آورده و آن ها به تماشای باغچه ی مدرسه مشغول اند. آموزگار می‌خواهد کودکان را با گل ها و درختان باغچه و با میوه ها و برگ های درختان آشنا کند. در این حال گفت وگویی میان آن ها اتفاق می‌افتد. معلم از فرصت استفاده می‌کند و در ضمن این گفت وگو، ذهن کودکان را به سوی خالق حکیم و زیبایی آفرین می‌برد و خداشناسی کودکان را تقویت می‌کند.

محتوایی که برای توصیف خداوند تنظیم می‌کنیم، باید از همه سو، زیبا باشد. در بحث گرایش های فطری گفته شده که یکی از گرایش‌های فطری انسان، زیبایی دوستی است. از آن جا که خداوند زیباست و زیباترین است، ما هم باید بتوانیم او را به زیبایی توصیف کنیم. با استفاده از شعر، منظره ی طبیعی و هر ابزار آموزشی، باید این زیبایی را به دانش آموز منتقل کنیم. با این کار هم حس زیباگرای دانش‌آموز را رشد داده‌ایم و هم او را مجذوب خداوند کرده ایم. محتوایی که دارای زیبایی نباشد، کاربرد آموزشی، به ویژه برای خداشناسی، ندارد. محتوای آموزش و پرورش، باید حس حقیقت جویی را در کودکان بیدارکند. این اصل نیز مبتنی بر نکته ای است که در بحث ویژگی های انسان گفته شد. محتوا باید توانایی اندیشه را رشد دهد؛ جست وجوگری را برانگیزاند و قدرت منطق و استدلال را در حد همان دانش آموز ابتدایی پرورش دهد.

محتوایی که درباره‌ی خداست و او را توصیف می‌کند، وقتی به زیبایی تنظیم شود و صفات زیبای او را به خوبی بیان کند، حس ارجگذاری دانش آموزان را برمی‌انگیزد و آن چه را که گرایش به نیایش می‌نامیم، در او رشد می‌دهد.

در برخورد کودک با پرسش‌های او روش دیگر این است که پرسش را به خود او برگردانیم تا متوجه شویم که او نسبت به خدا چگونه فکر می‌کند تا براساس آن، جملات و پاسخ‌های خود را تنظیم کنیم. چنان چه او بگوید خدا چون در آسمان‌هاست، او را نمی‌بینیم. با این پاسخ متوجه می‌شویم که کودک تصوری مکانی از خدا دارد و چون او را بزرگ و بلند مرتبه می‌داند یا چون دیده است که هنگام دعا دست به سوی آسمان دراز می‌کنیم، فکر می‌کند که خدا در آسمان است. البته ما نباید این تصور او را تقویت کنیم. بلکه باید بتوانیم در فرصت های مناسب به اصلاح آن بپردازیم.

اگر ادامه دهیم و از او بپرسیم که خدا چه کار می‌کند؟ شاید جمله هایی شبیه این عبارات بگوید: دنیا را زیر نظر دارد، مواظب ماست، گل ها و درخت ها و ... را می‌آفریند. جملات درست و مناسب او را انتخاب کرده، آنها را تایید می‌کنیم و همان‌ها را پر و بال می‌دهیم و در ضمن همین گفت وگو برخی ابهام های او را برطرف می‌کنیم. هم چنین به او می‌آموزیم که همان طور که به تدریج بزرگ تر می‌شود و درباره ی چیزهای پیرامون خود دانش بیش تری به دست می‌آورد، به تدریج می‌تواند درباره ی خدا هم بیش‌تر بداند و بفهمد. بدین ترتیب این اطمینان برای کودک حاصل می‌شود که در آینده می‌تواند پیرامون این موضوع بیشتر بیاندیشد و با پرسش از پدر، مادر و آموزگار به درک بهتری برسد.

چرا خدا یکی است؟

برای بیان مساله یکتاپرستی یا وحدت، می‌توان از این مثال بهره برد:

فرض کنید توی کلاس ما هم معلم ریاضی بیاید، هم معلم ورزش و هم من که معلم دینی‌ام. بعد هم بخواهیم ورزش کنیم، هم ریاضی یاد بگیریم، هم دینی آیا می‌شود؟ همه گیج می‌شویم که چه کار بکنیم. این جهان آفرینش هم که چنین نظمی دارد و همه چیز سر جای خودش است، اگر چند خدا داشته باشد، دیگر همه چیز به هم می‌خورد.

پرسش دیگر این است که اگر خدا خوب است، پس چرا ما چند تا خدا نداریم؟ می‌توانیم بگوییم اگر چند خدا در جهان وجود داشت، هیچکدام کامل نبودند. بلکه برخی توانایی‌ها را داشتند و برخی را نداشتند. آن وقت دیگر نمی‌توانستیم به یک خدای توانای همه‌گستر تکیه کنیم.

اگر خدا مهربان است چرا اتفاق‌های بد برای ما می‌افتد؟

این پرسش دشواری است که البته با آن روبه‌رو خواهید شد. احتمالا در اینجا دانش‌آموزان درباره شیطان هم که در بیرون درباره‌اش می‌شنوند خواهند پرسید. شما می‌توانید بگویید که همه چیزهای دنیا آفریده‌های خوبی هستند. ولی بعضی وقت‌ها بر اثر اتفاق، ناآگاهی خود ما، غفلت و کوتاهی ما و .... آنها اثر بدی می‌گذارند. برای نمونه می‌توانید به این مثال‌ها اشاره کنید:

آتش موجب گرما می‌شود و با آن خوراک می‌پزیم، اما اگر مراقب نباشیم، حادثه به وجود می‌آورد.

باد موجب باران می‌شود. اما اگر ما خانه‌هایمان قوی نباشند، ممکن است در مقابل طوفان از بین بروند.

اهورامزدا هیچ چیز بدی به وجود نیاورده، ما باید مراقب باشیم و زندگی خود را به سوی خوشبختی هدایت کنیم. هیچ شیطانی هم وجود ندارد. ما باید فکر خوب بکنیم و با بدی مبارزه کنیم.

گاهی نیز برخی رویدادهای طبیعی خارج از توان کنترل ما روی می‌دهد که بخشی از واقعیت‌های زندگی است. مثل یک تصادف رانندگی.

چه کاری بد است و چه کاری خوب است؟

این پرسش یکی از پایه‌ای‌ترین مفاهیم دینی است. به طور کلی دین، بر پایه چارچوب‌های اخلاقی و ارزشی خود، خوب یا بد بودن رفتارها را تعیین می‌کند. اما در فرهنگ زرتشتی، بدی مطلق یا شر وجود ندارد و خوبی و بدی پدیده‌هایی نسبی هستند. پس دین به ما سنجشگرهایی می‌دهد که به یاری آن در هر موقعیتی، خوب یا بد بودن رفتارها، تصمیم‌ها و کارها را بسنجیم. برای دانش‌آموزان نیز همواره این پرسش مطرح است که چه وقت کار ما خوب است و چه وقت بد. به ویژه هنگامی که در تلویزیون یا در آموزشگاه‌های غیرزرتشتی، با مفهوم گناه و ثواب آشنا می‌شوند.

سنجشگر فرهنگ زرتشتی از دید رفتارشناسی دینی، اشا و وهومن است. در گاتها اشوزرتشت همه رفتارهای نیک را «در پرتو اشا و به یاری وهومن» توصیف می‌کند. پس رفتار نیک آنی است که راست و بر پایه نظم، قانون، هنجار آفرینش و هماهنگ با اندیشه نیک باشد. اما این سنجشگر یک سویه درونی دارد و آن، وجدان(دئنا) است. یعنی ما در هنگامی که با یک پدیده رو به رو می‌شویم، با دو ابزار می‌توانیم آن را بسنجیم. نخست اینکه عناصر بالا را درباره آن رفتار تحلیل کنیم. یعنی ببینیم آیا راست، در چارچوب نظم و قانون و هنجارهای آفرینش است و بر پایه اندیشه نیک شکل گرفته است یا نه. روش دوم این است که وجدان ما آن را بسنجد و ببینیم آیا وجدان آن را می‌پذیرد یا نه. البته برای این سن، وارد شدن به اندیشه نیک نیز شاید لازم نباشد. پس سنجشگر پایه برای تشخیص کار خوب و بد، راست بودن، منظم بودن و پیروی از قانون است و اینکه فرد احساس بدی درباره کارش پیدا نکند. در سنین بالاتر به مساله اندیشه نیک بیشتر می‌پردازیم.

در برابر یک دانش‌آموز سال‌های نخستین دبستان باید معیارهایی که به او می‌دهیم گونه ساده‌شده و بدون خطایی از موارد بالا باشد. یعنی به ویژه برای دانش‌آموز سال نخست، کار خوب کارهایی است که آموزگار و مربی و مادر و پدر و افراد بزرگسال خانواده می‌گویند و در موقعیت‌های تصادفی دیگر آن چیزی است که به اصطلاح «دلش به آن راضی بشود.» که این برداشتی عامیانه از مفهوم وجدان است.

پرسش‌های رایج دانش‌آموزان:

1: اگر نیایش نکنیم این گناه است؟

ما باید به شدت با این دیدگاه‌های مبتنی بر گناه مبارزه کنیم و اندیشه دانش‌آموزان را روی اثر کارها متمرکز کنیم. برای نمونه در اینجا باید بگوییم، نیایش، بخشی از تکلیف کلاسی و بخشی از قانون مدرسه است که در خانه باید اجرا شود و مادر

باید آن را تایید کند. دیگر اینکه نیایش و دعای هر کس با خداوند، یک احساس شخصی است. یعنی هر کس به تنهایی با اهورامزدا که آفریننده و دوست اوست، راز و نیاز می‌کند.

2: چه کسی روی خدا اسم گذاشته است؟

اشوزرتشت، با اندیشه و شناخت خداوند، فهمید که او این جهان را آفریده و چون خیلی دانش و خرد داشته توانسته این آفرینش به این زیبایی را بیافریند. پس نامش را گذاشته اهورامزدا یعنی دانای بزرگ هستی‌بخش.

3: آیا اهورامزدا همه جا هست؟

خداوند همه جا و همیشه در کنار ما هست و ما در هر جایی می‌توانیم به یاد او باشیم و او را یاد کنیم.

4: قبله ما کجاست؟

پرستش‌سو(قبله) ما زرتشتیان، نور و روشنایی است. از همین رو، در هنگام نیایش رو به سوی یک روشنایی می‌کنیم. یا در آتشکده، رو به سوی آتش می‌کنیم. زیرا نور موجب روشنایی و آگاهی است. ما به کمک نور و آتش، ناشناخته‌ها را درمی‌یابیم و کارهای صنعتی و تولید چیزهای گوناگون را انجام می‌دهیم. چون نور و آتش داده‌های مهمی از سوی اهورامزدا هستند، ما رو به سوی آن‌ها نیایش می‌کنیم.(رویه 6 و 7 دین‌آموز) اگر دانش‌آموزان با دید مقایسه‌ای این را پرسیدند، می‌توانید بگویید همانند مکه برای مسلمانان است. در رویه 6، نیایش به سوی آتش در آتشکده نشان داده شده است و در رویه 7، نیایش به سوی نور و روشنایی به طور عادی در طبیعت نمایش داده شده است. حالت دست‌های افراشته، در این تصویرها نشان داده شده است. در رویه 8، افزون بر آوردن بخشی از بند گاهانی مربوط به دست‌های برافراشته، آداب نیایش در فرهنگ زرتشتی نیز آورده شده است. تن پاکیزه، پوشش پاک و سر پوشیده این آداب هستند.

5: چرا به آتشکده می‌رویم؟

آتشکده جایی است که از زمان‌های بسیار قدیم، گذشتگان زرتشتی ما ساخته‌اند تا در آن‌جا جمع شوند و به نیایش پروردگار بپردازند. به این دلیل، آتش در آن نگهداری می‌شود که هم نور و روشنایی دارد هم در طول تاریخ، برای بهبود زندگی از آن بهره برده شده است. موبدان در آتشکده‌ها، آتش را روشن نگاه می‌دارند و ما به آنجا می‌رویم تا به یاد داشته باشیم خداوند چه نعمت بزرگی به ما داده است. همچنین در آنجا گرد هم بیاییم و به نیایش بپردازیم. (اگر لازم دانستید بگویید که معادل مسجد است)

6: چرا در هنگام نیایش کلاه یا روسری می‌پوشیم؟

نخست: برای اینکه در هنگام نیایش، اگر مویی از سر ما جدا شد روی کتاب اوستا نیفتد و آن را ناپاک نسازد.

دوم: کلاه یا روسری سپید، نماد نیک‌اندیشی و اندیشه‌های نیک است.

سوم: از گذشته‌های دور، در ایران در هنگام رویارویی با کس یا چیزی که محترم بوده، سر را می‌پوشانند.

7: کودکان یا افرادی که معلول و ناتوان هستند، آیا خداوند آن‌ها را دوست ندارد؟

اهورامزدا همه را دوست دارد و به هر کس توانایی‌ها و امکانات ویژه‌ی خود را داده است. آن کسی که هم معلول یا ناتوان است در اثر یک حادثه یا پدیده پزشکی این گونه شده است و او نیز خیلی کارهای خوب و چشمگیر می‌تواند انجام دهد. اگر چنین پرسشی در سر کلاس شما مطرح شد، می‌توانید تصاویری از کارهای هنری که معلولان پدید آورده‌اند نمایش دهید.

8: بهشت و دوزخ چیست؟

این پرسش ممکن است در اثر آموزه‌های بیرونی برای دانش‌آموز پدید بیاید و بخواهد بداند در دین او چگونه است. اما چون این مفهوم بخشی از جهان مینو به شمار می‌رود و مفهومی انتزاعی و ذهنی است، درک آن برای دانش‌آموز دشوار است. پس تا سال ششم دبستان به تحلیل آن نمی‌پردازیم. از همین رو در صورت مطرح شدن چنین پرسشی گویید که در سال‌های بالاتر به آنها پرداخته خواهد شد.

بحث و گفت و گو:

الف: **به یاد اهورامزدا بودن چه فایده‌ای دارد؟**

1: به ما یادآوری می‌کند که کارهای خوب انجام دهیم.

2: ما را از انجام کارهای بد باز می‌دارد.

3: به ما اعتماد به نفس، امید و نیرو می‌دهد تا کارهایمان را به خوبی انجام دهیم.

4: به ما کمک می‌کند تا بر دشواری‌ها پیروز شویم و به یاد داشته باشیم او همیشه همراه ما خواهد بود.

ب: **چگونه ما به یاد خدا هستیم؟**

1: در کارهایمان به او فکر می‌کنیم.

2: نیایش می‌کنیم و اوستا می‌خوانیم.

3: کارهای نیک و پسندیده انجام می‌دهیم.

4: کارهای خوبی که کتاب دینی گفته را انجام می‌دهیم.

پ: **در چه زمان‌هایی ما نام خداوند را به زبان می‌آوریم؟**

1: آغاز غذا خوردن

2: آغاز درس خواندن

3: آغاز هر کار

4: ورود به جاهای گوناگون

5: پیش از خواب

6: پس از بیدارشدن از خواب

سرودخوانی:

یاد اهورامزدا

هر کاری و همیشه — با یادش شروع میشه
یاد اورمزد همواره — مشکل گشای کاره
تو دنیا هرچی زیباست — از پروردگار یکتاست
یه زرتشتی نمیشه — خدا فراموشش شه
با یاد خدا می‌تونیم — زرتشتی ما بمونیم
تو مشکلات و بیماری — همیشه خدا رو داری
هر کی یاد خدا باشه — اورمزد پناه اون میشه
باید که شکر گذارید — اورمزد رو یاد بدارید

موبد رامین شهزادی

پنج گاه نیایش زرتشتی

من که هستم زرتشتی دارم سدره و کشتی
هر روز از دل و جونم پیش خدای مهربونم
پنج بار، در شب و روز یادِ اورمزدِ پیروز
دست و رویم می‌شویم پیرهنِ خوب می‌پوشم
نیایشم می‌خونم به یاد او می‌مونم

* * * * *

وقتی سَر زَد سپیده گاه هاوَن رسیده
تا ظهر ما می‌تونیم هاوَن گاه رو بخونیم
بعد از هاوَن، رَپیتوَن می‌یاد بَرا تو و من
رَپیتوَن هستش تا سه بعدش اُزیرَن می‌رسه
باید یادم بمونه این نکته که آسونه
از آبان ماه تا نوروز رَپیتوَن نداریم هر روز
تو پاییز و زمستون هاوَن تا سه است، بدون
گاه اُزیرَن همیشه هستش تا که شب بشه
هوا وقتی تاریک شه اَیوی سَروترِم گاه می‌شه
این گاه تا نیمه شب هست تا ساعت دوازدست
از نیمه شب تا فردا می‌رسه آخرین گاه
اُشیهن نام این گاهه تا آفتاب درآد دوباره

* * * * *

اینا پنج گاهه نمازه نیایش چاره سازه
همه ی ما می‌دونیم باید اوستا بخونیم
خدارو یاد بدونیم تا زرتشتی بمونیم

موبد رامین شهزادی

دعا

شب که می‌شه ستاره‌ها
راهی آسمون میشن
دور و بر ماه میشینن
همدل و همزبون میشن

شب ها بیا کنارهم
به آسمون نگاه کنیم
ستاره‌ها را ببینیم
با همدیگه دعا کنیم

به یاد بیاریم که خدا
ما آدما را آفرید
ماه قشنگ نقره‌ای
ستاره‌ها را آفرید

بیاین با هم بگیم خدا،
خدای خوب و مهربون
هر کسی که به یادته
به آرزوهاش برسون

مهری طهماسبی دهکردی

نخستین انسان:

از دیگر پرسش‌های مطرح‌شده از سوی دانش‌آموزان، نخستین انسان است. دانش‌آموزان در پی آن هستند تا در برابر آدم و حوا، نمونه‌ای بیابند. در اسطوره‌های زرتشتی، کیومرث نخستین است و اسطوره‌ای جذاب نیز برای آفرینش انسان وجود دارد. اما ما در پی آن نیستیم که این داستان‌ها را به عنوان حقیقت یا تاریخ دین به دانش‌اموزان ارایه دهیم. البته در بزرگسالی لازم است آنان این نوشته‌ها را بشناسند. اما به عنوان بخشی از ادبیات دینی. نگاه دین زرتشتی درباره آغاز پیدایش انسان، به مانند هر مساله‌ی علمی دیگر، همان چیزی است که علم روز عرضه می‌کند.

نکته: باید از همان کلاس اول از دانش‌آموز بخواهیم که برای کلاس دینی یک روسری سفید (برای دختران) یا کلاه سفید (برای پسران) همراه خود به کلاس بیاورد و این را به آنها بیاموزیم که پوشیده بودن سر به هنگام نیایش برای ما زرتشتیان مهم است.

اوستا و گاتها: یکی از مسایلی که برای دانش‌آموزان در برابر رسانه‌ها و همسالان خودشان در اجتماع پیش می‌آید مساله کتاب آسمانی است. کتاب آسمانی زرتشتیان «گاتها» است. اما چالشی که برای دانش‌آموز پیش می‌آید این است که او در خانه و نیایشگاه‌ها به گونه غالب، کتاب خرده اوستا را می‌بیند. این چالش برای ادیان دیگر وجود ندارد و آنان تنها با یک کتاب رو به رو هستند. همانگونه که در رویه 3 دین‌آموز آمده است، گاتها که کتاب آسمانی است، بخشی از اوستا است. همچنین به دانش‌آموزان توضیح دهیم که خرده اوستا نیز که در آتشکده‌ها و شاه‌ورهرام‌ایزد دیده می‌شود، خود برگزیده‌ای از اوستا است که برای نیایش‌ها و آیین‌ها به کار می‌رود. اینکه گاتها در نیایشگاه‌ها نیست، به معنای کم‌اهمیتی آن نیست. بلکه کاربرد آن متفاوت است. از دیگر چیزهایی که باید بیاموزیم این است که اوستا کتاب گسترده و بزرگی است که برای ما ارجمند است و بخش‌هایی از آن به نام خرده‌اوستا را در مراسم به کار می‌بریم. اما باقی بخش‌های آن غیر از گات‌ها را اشوزرتشت نگفته و کتاب آسمانی نیست.

در رویه 2، 3 جمله روشن و دقیق آمده که هر کدام کلیدواژه‌هایی دارند. دانش‌آموز تا پایان این سال احتمالا نمی‌تواند این جمله‌ها را بخواند. نخستین جمله به یکتاپرستی ما زرتشتیان اشاره دارد. بحث یکتاپرستی در برخورد دانش‌آموز با جامعه بیرون، اهمیت ویژه‌ای دارد. در جمله دوم بیان شده که اهورامزدا، نام خداوند یکتا و یگانه است. در نتیجه دانش‌آموز می‌آموزد که در دین زرتشتی، خدای یگانه، اهورامزدا نام دارد. در جمله‌ی سوم، روی ایرانی بودن اشوزرتشت، تمرکز شده است. این مساله در ایجاد این حس که پیامبر ما، تنها پیامبری است که ایرانی بوده است، مهم است.

مراسم دینی فردی یا گروهی همراه با یا خدا و نیایش:

باید به دانش‌آموز انواع مراسم دینی را شناساند اما از کودک اول دبستان انتظار زیادی نمی‌رود و فقط بداند برخی برای شادی، برخی برای درگذشتگان هستند و در همه آنها مفهوم یاد خدا و شکرگذاری و زندگی بهتر برای زندگان نهفته است.

باید به کودک آموخت که ما یک زمان‌هایی شخصی با خدا راز و نیاز می‌کنیم و نیایش‌های پنج‌گانه را به جای می‌آوریم که شخصی و فردی است. در رویه 9، نام پنج گاه نیایش با بازه زمانی هر کدام آمده است. برای اینکه نام گاه‌ها برای دانش‌آموز قابل درک شود، آن را به طور کلی با یک بازه زمانی از روز مانند بامداد یا شامگاه پیوند داده‌ایم. تلفظ این نام‌ها دشوار هستند. برای آغاز سال تنها می‌خواهیم خوانش این نام‌ها به گوش دانش‌آموز آشنا شود. سپس در پایان سال، با توجه به اعراب‌گذاری آنها را بخواند. در این میان ریزه‌کاری‌هایی نیز وجود دارد که در سال‌های بالاتر شاید لازم باشد به آن پرداخته شود. برای نمونه در استوره‌های دینی هست که از آبان تا نوروز، گاه رپیتون حذف می‌شود و هاون تا 3 نیمروز ادامه می‌یابد.

افزون بر نیایش‌های فردی، گاهی نیز آیین‌های گروهی داریم که در جشن‌ها، گاهان‌بارها و حتی در مراسم درگذشتگان همراه با موبدی که اوستا می‌خواند ما هم نیایش و اوستا می‌خوانیم.

پس از نوروز، دانش‌آموز اول دبستان سرود اشم وهو و در سال دوم دبستان، اشم وهو و یتااهو را از بر است و می‌توان به او یادآور شد که برای همراه شدن با موبدی که اوستای جشن خوانی را انجام می‌دهد، هنگامی که موبد اعلام می‌کند، 21 عدد یتا اهو و 13 تا اشم وهو بخواند.

از آنجا که در بسیاری از مراسم درگذشتگان، گاهان بارها و حتی جشن‌ها آفرینگان‌خوانی اوستای اصلی مراسم است، به کودک بیاموزید که هر وقت در این مراسم ها حضور می‌یابد حتما با دست و روی شسته و آداب نیایش به آن مکان ها برود و با سر پوشیده، آرام در دل خود 21 یتا اهو و 13 تا اشم وهو بخواند. دلیل این شمارگان این است که یتااهو 21 واژه دارد و اشم‌وهو 12 واژه دارد. چون پایان هر اوستا یک اشم‌وهو می‌خوانیم می‌شود 13 اشم‌وهو.

نام‌های خداوند برای یاد کردن: نام‌هایی هستند که دانش‌آموزان باید یاد بگیرند تا به عنوان یاد خدا در یاد داشته باشند. افزون بر اینکه این کار در برابر عنصر مقایسه‌ای «ذکر گفتن» یا گاهی «صلوات» می‌تواند به دانش‌آموزان اعتماد به نفس بدهد:

1: به خشنودی اهورامزدا

2: به یاری اهورامزدا

3: جَسَمِه اونگهه مزدا (به یاری من بیا ای اهورامزدا)

4: به نام اورمزد بخشنده و بخشایشگر مهربان

همچنین به دانش‌آموزان می‌آموزیم که هنگامی که می‌خواهند برای اجرای کاری ابراز امیدواری کنند نگویند «انشا الله» بلکه بگویند : «به امید خدا»

نکته: دانش‌آموزان زرتشتی همواره خود را مقایسه مستقیم و غیرمستقیم با دین و فرهنگ بیرون می‌بینند. از همین رو شما به گونه پیوسته مورد این پرسش قرار می‌گیرید که فلان چیز در دین ما چیست؟ ما فلان چیز داریم؟ و .... ما کوشیده‌ایم تا جایی که در چارچوب فرهنگ زرتشتی است، مواردی را برای ایجاد حس اعتماد به نفس، به گونه موردی بیان کنیم. اما همواره باید مراقب باشیم که وارد این چرخه نشویم که برای هر چیزی یک نمونه در دین خود دنبال کنیم. زیرا دین زرتشتی در برخی اصول و در برخی فرعیات تفاوت‌های بنیادین با ادیان دیگر دارد.

کاردستی:

از دانش‌آموز می‌خواهیم به یاری خانواده‌اش روی یک برگه یا مقوا، یکی از نام‌های خداوند در صد و یک نام خدا را با خط یا چسباندن کاغذ یا راه‌های دیگر بنویسد و به کلاس بیاورد. سپس آن را در اتاقش یا در جایی که درس می‌خواند بچسباند تا با آن به یاد خدا باشد. اما این کار باید در نیمه پایانی سال باشد که دانش‌آموز خود می‌تواند بخواند.

گزارش کلاسی:

از دانش‌آموزان می‌خواهیم به همراه پدر یا مادر یا دیگر اعضای خانواده، به یک نیایشگاه یا مراسم دینی بروند و پس از اجرای آیین‌های دینی، گزارشی از روند چگونگی برگزاری آن آیین دینی به کلاس ارایه دهند.

آنچه از این بخش آموختیم:

اهورامزدا انسان‌های نیک و راست را دوست دارد.

من اهورامزدا را دوست دارم و می‌دانم او همواره در کنار ما است.

من همیشه به یاد خداوند هستم و پیش از هر کار به نام خدا و .... می‌گویم.

یادخدا به ما آرامش و آسودگی خیال می‌دهد.

من به عنوان یک زرتشتی ایرانی، به دین و کشور خود افتخار می‌کنم.

موضوع: **صرفه‌جویی**

هدف:

1: دانش‌آموز، شناخت دقیق و درستی از مفهوم صرفه‌جویی پیدا می‌کند.

2: دانش‌آموز درست مصرف کردن را بیاموزد.

عناصر کلیدی:

هدف از این بخش این است که دانش‌آموز در استفاده از لوازم و داشته‌های زندگی خود، روش بهینه‌ای داشته باشد و از آنها به خوبی بهره برد. تمرکز در سال نخست دبستان، بیشتر روی مصرف مواد غذایی، آب و لوازم مدرسه است. درباره خرید و پول تنها در حد قلک و پس‌اندازهای کوچک سخن گفته‌ایم و مسایل بیشتر در زمینه زندگی اقتصادی را در سال‌های بالاتر که فرد پول بیشتری در اختیار دارد و در موقعیت تصمیم‌گیری اقتصادی است کار خواهیم کرد.

پایه‌ها:

صرفه‌جویی چیست؟ صرفه‌جویی به معنای مصرف بهینه کالاها و مواد است. رایج‌ترین و عمومی‌ترین نگاه به صرفه-جویی مصرف درست و بهینه از مواد، انرژی و لوازم زندگی است. صرفه‌جویی تعبیر عامیانه‌ای از مفهوم بهره‌وری است و معنای آن بیشترین استفاده از کمترین مواد و لوازم است.

در فرهنگ زرتشتی، همیشه یک نگاه رو به جلو و فزاینده وجود دارد. به ویژه با رویکردی که در مفهوم فرشکرد وجود دارد. از همین روی، بسنده کردن به وضع موجود و قانع بودن به آنچه هست بدون تلاش برای بهبود همه سویه به هیچ روی در فرهنگ زرتشتی پسندیده نیست.

منظور ما از لذت بردن از زندگی با امکانات موجود، بدین معنی است که شما احساس رضایت و لذت از وضع موجود داشته باشید تا بتوانید با انرژی کسب شده از این خشنودی، با احترام به حقوق دیگران به سوی جلو حرکت کنید. «بکوش عظمت در نگاهت باشد. نه آنچه بدان می‌نگری»

مفهوم صرفه‌جویی بسیار برای جوامع کمتر توسعه یافته و در حال توسعه مهم است. زیرا این کشورها و جوامع (مانند جامعه زرتشتی)، نیاز به تلاش و کوشش بسیار و انباشت سرمایه، برای رشد و توسعه پایدار اقتصادی دارند. اما موتور گردش اقتصادی در جوامع توسعه یافته غربی، مصرف است. اما این کشورها که رسانه‌های نیرومندی دارند، فرهنگ مصرفی خود را برای همه کشورها می‌فرستند و نونهالان کشورهای کمتر توسعه‌یافته نیز تحت تاثیر این رویکرد بزرگ می‌شوند. از همین رو نیاز است تا بستر فرهنگی در سطح خانواده و مدرسه فراهم آید تا کودکان با یک نگاه اقتصادی هماهنگ با نیازهای ملی خود رشد یابند.

صرفه‌جویی، در برابر ویژگی‌های نکوهیده‌ای چون اسراف، زیاده‌خواهی و آز مطرح می‌شود. اسراف در کنار واژگانی چون ریخت و پاش، ول‌خرجی و ... به معنای تلف کردن، هدر دادن و مصرف غیربهینه و نادرست مواد، امکانات و .... است، در حالی که بتوان همان کار را با مقدار مصرف کمتری به انجام رساند.

در فرهنگ زرتشتی، صرفه‌جویی با تعابیری از اشا هماهنگ است:

اگر مصرف درست و بهینه، در یک چارچوب اقتصادی، را یک نظم بدانیم، اسراف سرپیچی از نظم و اشا است.

اگر بهره‌گیری درست و بهینه از داده‌های خداوندی در جهان را هماهنگ با هنجار آفرینش بدانیم، اسراف، دور شدن از اشویی است.استفاده درست و صرفه‌جویی، هم در مقیاس فردی و زندگی شخصی مطرح می‌شود و هم در بعد زندگی گروهی و استفاده درست از کالاهای همگانی و امکانات ملی. مثلا باید به درستی از محیط زیبای بوستان (پارک‌ها) استفاده کرد.

صرفه‌جویی فردی: یعنی هر کس از داشته‌های خود بهترین استفاده را کرده و از ریخت و پاش خودداری کند تا در آینده دچار تهیدستی نشود.

صرفه‌جویی گروهی: یعنی افراد یک جامعه از داشته‌های همگانی به درستی بهره برده و از مصرف آن منابع و داشته‌ها زیاده‌روی نکنند. مثلا از وسایل همگانی مانند اتوبوس و ... درست استفاده کنند. از منابع طبیعی مانند آب، خاک و .... بهینه بهره برند و ....

فردوسی در این باره گوید:

بنوش و بپوش و بکوش و بده	برای دگر روز چیزی بنه
هزینه مکن سیمت از بهر لاف	به بیهوده مپراکن اندر گزاف
مبادا که در دهر دیر ایستی	مصیبت بود پیری و نیستی

در ضرب المثل‌های پارسی نیز بسیار در این باره گفته شده:

- خواری ز طمع خیزد و عزت ز قناعت.
- چیزی بخور چیزی بده چیزی بنه.
- قناعت هر که کرد آخر غنی شد.
- طوری بخور که همیشه بخوری

در اندرزهای بوذرجمهر:

قناعت انسان را از خواهش‌های زیاده‌خواهی برطرف کرده، کوشش انسان را از ناخرسندی پاک می‌کند و به انسان می‌آموزد که برای به دست آوردن چیزهای گذشته بر تن خویش آزار نباید رسانید.

اندرز پوریوتکیشان:

آن که از همه کمتر نیازمند بود کیست؟ هر که خرسند بود.

پیامدهای صرفه‌جویی:

1: بهره مندی همگان از داشته‌ها: اگر هر کدام از ما به درستی از داشته‌هایمان بهره بریم، این داده‌های خداوندی به همه می‌رسد و همه از آن بهره می‌برند. برای نمونه اگر ما آب را به درستی مصرف کنیم هیچ کس تشنه نمی‌ماند و اگر در خوراک اسراف نکنیم، هیچ کس در جهان گرسنه نمی‌ماند.

2: تامین مالی: کسانی که صرفه‌جو هستند و از داشته‌هایشان به درستی بهره می‌برند، احتمال اینکه دچار فقر و تنگدستی شوند کمتر است.

3: حفظ محیط زیست: مصرف بهینه منابع و دوری از اسراف، از آلودگی و آسیب به محیط زیست جلوگیری می‌کند.

پیامدهای آز و زیاده‌خواهی و اسراف:

1: ناخشنودی روانی: کسی که زیاده‌خواه است، همواره در این تقلا است که داشته‌هایش را بیشتر و بیشتر کند بدون آنکه از آن‌ها بهره ببرد یا لازمشان داشته باشد. کسی نیز که اسراف می‌کند، وجدانش ناخشنود و در عذاب است.

2: نگرانی همیشگی: کسی که نمی‌تواند از داشته‌هایش لذت ببرد و همواره به دنبال آن است که بیش از پیش مصرف و ریخت و پاش کند، همیشه نگران این است که آیا فردا هم می‌تواند این داشته‌ها را داشته باشد یا نه.

3: فقر و تهی‌دستی: اگر یک فرد به درستی از داشته‌هایش بهره نبرد، همواره دچار کاستی و تهی‌دستی می‌شود.

آیا صرفه‌جویی با کار و تلاش در تضاد است؟ خیر. فرهنگ ایرانی و زرتشتی، انسان را به تلاش و کوشش برای سازندگی جهان، گردآوری داشته و رفاه و خوشبختی فرا می‌خواند. یک انسان زرتشتی هیچگاه نباید دست از تلاش و کوشش بردارد و تنبلی و بیکاری و کمکاری پیشه کند. اما نباید دچار زیاده‌خواهی و آز و تقلای بیهوده بشود.

آیا صرفه‌جویی همان خساست است؟ همان گونه که همه شنیده‌ایم، صرفه‌جویی کم مصرف کردن نیست، درست مصرف کردن است. کسی نیز که درست از داشته‌های مصرف می‌کند هیچگاه دچار کمبود و آسیب نمی‌شود. یک فرد صرفه‌جو به درستی غذا می‌خورد، تفریح می‌کند و به طور کلی خرج می‌کند و از زندگی لذت می‌برد. اما حساب و کتاب و دقت در دخل و خرجش دارد. اما فرد خسیس، خود را دچار سختی و رنج می‌کند که در فرهنگ زرتشتی، نکوهیده است. در نتیجه یک فرد زرتشتی، باید از یک سو از اسراف و ولخرجی دوری کند و از سوی دیگر در دام خساسات، تنگ‌نظری و دوری از داد و دهش نیفتد.

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**:

در این بخش، هدف کلی این است که دانش‌آموزان، در زندگی صرفه‌جو باشند و داشته‌های پیرامون خود را بهینه مصرف کنند. در رویه 10 و 11 دین‌آموز، تصویرهایی درباره صرفه‌جویی آمده است. لازم است که آموزگار برای هر تصویر توضیح‌های لازم را بدهد. دو تصویر بالای رویه 11، درباره مصرف درست آب است و اینکه دانش‌آموزان مراقب باشند که شیر آب باز نماند و در هنگام مسواک کردن و دیگر کارها، شیر آب را به اندازه و به موقع بازکنند. در تصویر میانی رویه 11، یک رفتار نادرست به نمایش درآمده است و شستن خودرو با آب زیاد و یا جارو کردن زمین با فشار آب است. باید از دانش‌آموز بخواهیم در صورت انجام این کار توسط خانواده یا افراد فامیل، مودبانه به آنها بگویند که این کار بدی است و به جای آن می‌توانند کار شستن خودرو را با یک سطل آب انجام دهند و زمین را باید با جارو، تمیز کرد. در تصویرهای پایین رویه، تصویر سمت راست درباره نقاشی پایین است. تصویر سمت چپ، درباره کامل خوردن خوراکی هاست. یعنی دانش‌آموز یاد بگیرد به اندازه‌ای یک ماده خوراکی را برای خود بردارد که زیاد نباشد و مجبور نباشد دور بریزد.

پرسش: از دانش‌آموزان بپرسید در تصویر سیب نیم‌خورده، چه راهی را پیشنهاد می‌دهند تا اسراف پیش نیاید؟

راه حل‌ها:

- سیب کوچکتری انتخاب کنند که زیاد نیاید.
- اگر سیب‌ها همه بزرگ است، آن را با چاقو ببرند و باقی‌اش را به گونه‌ای نگهداری کنند که برای دفعه بعد، سالم بماند.
- و ....

نکته: یکی از چیزهایی که باید در نشست‌های با خانواده‌ها مطرح شود این است که حتی اگر توان مالی بالایی ندارند، به فرزندان خود نوشت‌افزار و وسایل گران‌قیمت ندهند. زیرا این مساله هم موجب گونه‌ای ناراحتی نزد دیگر دانش‌آموزان می‌شود و هم روی خود دانش‌آموز در بلندمدت تاثیر بدی می‌گذارد.

داستان‌گویی:

قصه مداد رنگی‌ها :

پریا و افسانه با هم دوست بودند. پریا دختر منظم و مرتبی بود و از وسایل خود به خوبی مراقبت می‌کرد. اما افسانه دختر نامرتبی بود و از وسایل خود خوب نگهداری نمی‌کرد. یک روز مادرهای پریا و افسانه، برای آنها یک جعبه مداد رنگی خریدند. مداد رنگی‌ها خیلی زیبا و خوش رنگ بودند. وقتی افسانه به خانه برگشت کیف و کتابش را مثل همیشه به گوشه‌ی اتاق پرت کرد و بعد نشست و مشغول نقاشی شد. او هنگام نقاشی مداد رنگی‌ها را فشار می‌داد و نوک آنها را می‌شکست و دوباره آنها را می‌تراشید. بعد هم از نقاشی خسته شد و بدون این که وسایلش را مرتب کند از اتاق بیرون رفت.

یک روز که پریا و افسانه پیش هم بودند مداد رنگی‌هایشان پیش هم رفتند و با هم گفت‌وگو کردند. مداد رنگی‌های پریا خندان و خوشحال بودند. نوکشان مرتب و جعبه‌شان سالم بود. چون پریا از آنها به درستی استفاده می‌کرد و به اندازه می‌تراشیدشان. بعد از نقاشی هم، آنها را سر جای خودش می‌گذاشت. اما مداد رنگی‌های افسانه همه ناراحت بودند. نوکشان شکسته بود. بعضی از آن‌ها دو نیم شده بودند و جعبه هم نداشتند. مداد رنگی‌های افسانه آرزو می‌کردند که ای کاش مال پریا بودند تا از آنها خوب استفاده می‌کرد و به آنها آسیب نمی‌رساند.

یک روز اما مداد رنگی‌های افسانه با هم مشورت کردند و سرانجام تصمیم گرفتند که از این به بعد دیگر نقاشی‌های او را رنگ نکنند. روز بعد که افسانه می‌خواست نقاشی کند متوجه شد که مداد رنگی‌هایش رنگ نمی‌کنند. افسانه هر کاری کرد نتوانست نقاشی‌اش را رنگ کند. او با ناراحتی پیش پریا رفت تا از او کمک بخواهد. او وقتی مدادرنگی‌های پریا را دید خیلی تعجب کرد. چون همه مداد رنگی‌های پریا سالم و مرتب بودند و رنگ هم می‌کردند. افسانه خیلی خجالت کشید. پریا هم جواب داد: تو از مداد رنگی‌هایت خوب استفاده نکردی و آن‌ها را شکستی. اگر قول بدهی که از آنها درست استفاده کنی آنها هم نقاشی تو را رنگ می‌کنند.

افسانه قول داد که از آن به بعد از مداد رنگی‌ها و وسایل دیگرش خوب استفاده کند. مداد رنگی‌ها که حرف‌های افسانه و پریا را گوش می‌دادند با شنیدن این حرف خوشحال شدند و تصمیم گرفتند که نقاشی‌های او را رنگ بزنند. افسانه هم که از این کار درس خوبی گرفته بود از آن روز به بعد دختر منظم و مرتبی شد.

عاطفه برزگر شریفی

گفت‌وگو: از دانش‌آموزان می‌خواهیم بر پایه این داستان درباره پرسش‌های زیر فکر کنند و شما آنان را برای رسیدن به این پاسخ‌ها هدایت کنید:

صرفه‌جویی چیست؟

- به اندازه مصرف کردن
- درست مصرف کردن

در چه مواردی باید صرفه‌جویی کرد:

لوازم شخصی مانند: مداد، پاک کن، خودکار، دفتر، کاغذ و ...

پوشاک مانند: پیراهن، جوراب، دستمال، کفش، کت، شلوار و ...

خوراکی مانند: غذا، نان، میوه و...

امکانات عمومی: آب، برق، گاز، اتوبوس، فضای سبز و ...

چگونه می‌توان صرفه‌جویی کرد:

در لوازم مدرسه: درست و مناسب مصرف کردن (نتراشیدن زیاد مداد، کثیف و پاره نکردن دفتر، نیمه کاره رها نکردن آن‌ها، سوراخ و خراب نکردن پاک‌کن، و ...)

در خوراکی‌ها:

- خوردن کامل غذا (به اندازه کشیدن، نیمه کاره رها نکردن)
- خوردن کامل میوه (به اندازه برداشتن، نیمه کاره رها نکردن)

در امکانات عمومی:

- به اندازه باز کردن شیر آب هنگام استفاده در دستشویی، سرویس بهداشتی، حمام و در هنگام مسواک کردن دندان.
- جلوگیری از باز نماندن شیر آب، جلوگیری از چکه کردن آب.
- جلوگیری از شستشوی خودرو با آب زیاد، جلوگیری از تمیز کردن حیاط و ... با فشار آب و استفاده از جارو به جای آن.
- مراقبت از صندلی‌های اتوبوس و تمیز نگه داشتن صندلی و داخل اتوبوس و ...

کارهای بد: از دانش‌آموزان می‌خواهیم بگویند چرا هر کدام از این کارها بد است و چگونه می‌توان آنها را درست کرد:

1 – قطرات آبی که پس از بستن شیر آب از آن می‌چکد.

2 – هنگام شستن دست و صورت که از ابتدا تا انتهای کار شیر باز است و بخش زیادی از آب هدر می‌رود.

3 – خود کارها، مدادها و ... که تا آخر استفاده نمی‌شود.

4 - خریدن وسایل جدید و کنار گذاشتن وسایل قدیمی‌تنها به خاطر اینکه قدیمی‌شده است.

5-وسایلی که هنوز قابل استفاده اند ولی دور انداخته می‌شوند.

6 – پولی که صرف خرید چیزهایی غیر از نیازهای واقعی می‌شوند.

7 – غذایی که دور ریخته می‌شود.

8 – میوه ای که نیم خورده می‌شود.

و ...

سرودخوانی:

این سرود در پیوند با تصویر رویه 10 دین‌آموز است که با استفاده بهینه از آبی که ممکن هدر برود، به سرسبزی محیط پرداخته است.

صرفه‌جویی

قطره قطره می‌چکه

آب از تو شیر دوباره

سعی می‌کنم ببندم
اما فایده نداره

ظرفی زیرش گذاشتم
صبح تا حالا پر شده
گلدونِ توی باغچه
چند روزه بی‌حال شده

اون آبِ توی ظرفو
می‌ریزم پای گلدون
گل‌ها به من می‌خندن
میگن «سپاس بچه‌جون»

مهین‌دخت دهنادی

برگ نوآموز

دانش‌آموزان باید نقاشی مربوط به این درس را که درونمایه صرفه‌جویی دارد و مربوط به داستان مدادرنگی‌هاست رنگ‌آمیزی کنند. همچنین تصویر دیگری است که دو خرگوش را نشان می‌دهد که یکی اسراف می‌کند و دیگری صرفه‌جویی.

صرفه‌جویی در زندگی:

دانش آموزان نام چیزهایی که می‌توانند در جاهای مختلف مانند خانه، آموزشگاه و ... می‌توانند در آنها صرفه‌جویی کنند را نام ببرند. اما به عنوان یک موضوع ویژه می‌توانید از موارد ممکن در یک آیین گاهنبار، بهره ببرید.

ارایه گزارش صرفه‌جویی

از دانش‌آموزان می‌خواهیم در قالب چند جمله، تجربه‌هایی را که در ارتباط با صرفه‌جویی دارند در کلاس برای دوستان خود تعریف کنند.

مسابقه سیب خوری

در یکی از روزهایی که این واحد کار اجرا می‌شود برای تغذیه میان کلاس، از سیب یا میوه‌ای شبیه آن استفاده می‌کنیم. پس از آن از دانش‌آموزان می‌خواهیم که همزمان شروع به خوردن سیب کنند. دانش‌آموزانی که سیب را به صورت کامل خورده باشند به گونه‌ای که اسراف نشده و نیم خورده باقی نمانده باشد مورد تشویق قرار می‌دهیم و توضیحاتی را درباره کامل خورده شدن میوه‌ها به دانش‌آموزان ارایه می‌کنیم. البته باید سیب‌ها را خود مجموعه آموزشی تهیه کرده باشد تا همه یک اندازه و از یک نوع باشند. چون برخی از انواع سیب‌ها، بدنه نرم‌تری دارند و می‌توان همه‌ی آن را خورد! در این صورت اگر سیب‌ها یکسان نباشد،گونه‌ای بی‌عدالتی روی می‌دهد.

آموزش صرفه جویی

درباره موارد زیر به دانش آموزان آموزش می‌دهیم:

1 – استفاده از دفترهای نیمه تمام سال گذشته: به دانش آموزان یاد می‌دهیم تا از صفحه‌های سفید دفترهای نیمه تمام سال‌های گذشته به عنوان دفتر یادداشت یا چکنویس استفاده کنند.

2 – آموزش روش درست استفاده از مداد: این که چگونه بتراشند و چه مقدار بتراشند.

3 – جلد کردن کتاب‌ها: برای نگهداری و حفاظت کتاب‌ها

4 – استفاده درست از خودکار: نیمه تمام رها نکردن و خراب نکردن مداد و خودکار و پاک‌کن و دیگر نوشت‌افزارها.

5- آموزش روش درست استفاده از کیف مدرسه و نگهداری درست از آن:

- وسایل خود را به طور مرتب و منظم در آن بگذارند.
- در خانه و مدرسه کیف خود را در جای مشخصی قرار دهند.
- از گذاشتن لوازم غیر ضروری در داخل کیف خودداری کنند.
- کیف خود را پرتاب نکند، روی زمین نکشد و ...

پوشاک و صرفه‌جویی:

یکی از چیزهایی که مد نظر است این است که دانش‌آموزان یاد بگیرند شخصیت مناسب، در پوشاک تمیز و نه الزاما نو است. یعنی بکوشند لباس‌های خود را تمیز و مرتب نگهدارند. برای جا انداختن این مفهوم باید به جز حرف زدن و توضیح مطلب، کارهایی را به عنوان بخشی از کارهای روزانه تعریف کنیم. مانند:

شستن جوراب‌ها در هر روز توسط خود دانش‌آموز

مرتب گذاشتن لباس‌های مدرسه در کمد یا جارختی

نمالیدن دست کثیف به لباس

ساخت کاردستی

از دانش‌آموزان می‌خواهیم با بهره‌گیری از چیزهای دور ریختنی و به ظاهر غیر قابل مصرف کاردستی و یا کارهای هنری درست کنند و به کلاس بیاورند. خانواده‌ها احتمالا باید دانش‌آموزان را کمک کنند.

قلک

از دانش‌آموزان بخواهیم تا قلک، صندوق کوچک یا هر چیز دیگری را برای پس‌انداز داشته باشند. سپس برای دانش‌آموزان توضیح دهیم که روش پس‌انداز درست چگونه است چه چیزهایی را باید رعایت کنند.

مثلا از کارهای بایسته و ضروری نباید زد.

باید از پول‌هایی باشد که با اجازه از پدر و مادر دریافت شده است و ....

همچنین باید در این بخش، با خانواده‌ها هماهنگ شود تا قلک یا وسیله‌ای دیگر را برای دانش‌آموزان فراهم کنند.

آنچه از این واحد کار آموختیم

کسی که صرفه‌جویی می‌کند یعنی:

- o هر چیزی را درست مصرف می‌کند.
- o به اندازه نیازش مصرف می‌کند.

با انجام دادن این کارها صرفه‌جویی می‌کنم:

- از وسایل خود بیشتر مراقبت می‌کنم.
- هیچ چیز قابل استفاده را دور نمی‌ریزم.
- از هدر رفتن امکانات جلوگیری می‌کنم.

موضوع: **نظم**

هدف:

1. دانش آموز با شیوه‌های ایجاد نظم در زندگی خود آشنا می‌شود.
2. دانش آموز در زندگی روزانه خود منظم است.

عناصر کلیدی:

مهمترین اهداف در این بخش این است که دانش‌آموزان درک کلی از اهمیت نظم داشته و در حوزه توانایی‌های خود، آن را انجام دهند. برای نمونه لوازم و لباس‌های خود را مرتب و تمیز نگه دارد و ....

پایه‌ها:

نظم چیست؟ عبارت است از هماهنگی و توالی روی دادن کارها یا قرار گرفتن چیزها بر اساس یک برنامه، چیدمان یا قانون خاص. یا هر گونه پیوستگی، توالی و ترتیبی است که با هدف ویژه‌ای شکل گرفته باشد.

نظم شخصی: ساختاری است دارای ترتیب و طبقه‌بندی مشخص از امور هر فرد در ذهن او که در برنامه‌های محسوس زندگیش نمود می‌یابد.

به زبان ساده‌تر نظم یعنی اینکه:

هر چیزی را در جایش خودش بگذاریم.

هر کاری را در زمان درست و به موقع انجام دهیم.

لباس‌های مرتب، هماهنگ و تمیز بپوشیم.

سر موقع در جاهایی که قرار گذاشته‌ایم حاضر شویم.

تغذیه به هنگام و درست داشته باشیم.

ظاهر، بهداشت و چهره‌ای آراسته داشته باشیم.

پایه فلسفی نظم در فرهنگ زرتشتی، اشا است. زیرا در مقیاس فردی و انسانی، نظم به معنای متعارف آن، چنان که در بالا گفتیم است و در مقیاس گسترده، هنجار آفرینش و قوانین علمی است. حال برای استخراج مفهوم نظم از آن باید به دسته‌بندی نمودهای نظم در زندگی فردی، اجتماعی و جهان آفرینش پرداخت.

الف: نمودهای فردی نظم: جلوه‌های نظم در درون و برون دیده می‌شود. اما نظم به مانند دیگر نمودهای اخلاقی، ریشه در نهاد انسان دارد. پس از مشاهده وضع ظاهری و سر و سامان آشفته‌ی هر فرد می‌توان به نابه‌سامان بودن فرد پی برد و از سویی سخن و رفتار و زندگی منظم و آرام انسان‌ها، حاکی از آراستگی روح و انسجام فکری و ذهنی آنان است.

الف-1: برنامه‌ریزی: یعنی انجام دادن کارها با گونه‌ای توالی و پیوستگی که منجر به رسیدن به هدف در یک بازه زمانی مشخص شود. مثلا برنامه‌ریزی برای یک سفر و ....

الف-2: نظم و ترتیب پیرامونی: عبارت است از اینکه وسایل و ابزارهای گوناگون، در محیط کار و زندگی به درستی دسته‌بندی شده و در جای خود قرار گیرند. برای نمونه یک مکانیک ابزارهایش را به درستی در جعبه ابزار می‌چینند تا همیشه آنها را به زودی پیدا کند و یا یک دانش‌آموز لوازم تحصیلش را با نظم در جایشان می‌گذارد و هیچکدام را گم نمی‌کند.

الف-3: تمرکز و دقت: هنگامی‌که یک نفر در اندیشه‌اش تمرکز دارد و می‌تواند برای نمونه یک کتاب را به ترتیب و درست بخواند و یا روی یک موضوع تمرکز کند، این نمودی از نظم فکری است. همچنین نظم در گفتار نیز وجود دارد و آن عبارت است از اینکه، فرد از این شاخه به آن شاخه نمی‌پرد و روند مشخصی را در سخنش پی می‌گیرد. دقت به معنی خوب دیدن، خوب شنیدن و توجه برای خوب فهمیدن است.

الف-4: وقت‌شناسی: یعنی فرد از زمان به بهترین شکل بهره می‌برد و وقت خود را تلف نمی‌کند. همچنین در زمان قرارهای خود و کارهای روزمره، به زمان مقرر شده، پایبند است. پس اگر با کسی قرار گذاشت، سر آن ساعت و چه بسا کمی‌زودتر در آنجا حاضر می‌شود و اگر در جایی کار می‌کند، هیچ‌گاه دیر به سر کارش نمی‌رود و همیشه سرموقع به مدرسه و کلاس می‌رود.

ب: نمودهای گروهی نظم:

ب-1: نظم گروهی: یعنی در یک کار گروهی، هر کس کار ویژه خود را انجام بدهد. کسی در کار دیگری دخالت نمی‌کند، اما همه به هم کمک می‌کنند. مثل یک تیم فوتبال که هر کس وظیفه خودش را دارد ولی در مواقع ضروری به هم کمک می‌کنند.

ب-2: صف: هنگامی‌که کسی زودتر از دیگری به جایی مانند یک اداره می‌رسد، برای انجام کارش نسبت به فردی که دیرتر می‌رسد در اولویت است. مانند صف نان، بانک و ....

ب-3: زندگی اجتماعی و شهرنشینی: پایبندی به قوانین ترافیک و رفت و آمد. به زبان دیگر پیروی از قانون، گونه‌ای از نظم اجتماعی است.

پ: نمودهای جهانی نظم:

پ-1: بدن انسان‌ها و موجودات زنده: بدن همه جانداران از نظم ویژه‌ای برخوردار است که می‌توان آن را همان تندرستی نامید. هنگامی‌که بخشی از این نظم مختل می‌شود، بدن دچار بیماری می‌شود و ممکن است حتی به مرگ و نابودی ختم شود. تمام اعضای بدن ما بدون وقفه در تمام دقایق شبانه‌روز به صورتی منظم و شگفت‌انگیز، هماهنگ و با همکاری یکدیگر کار می‌کنند قلبمان می‌تپد، نفس می‌کشیم، ناخن‌ها و موها رشد می‌کنند. در رگ‌ها خون جاری است، چشم‌ها بینایی دارند و گوش‌ها شنوایی، بوها را احساس می‌کنیم و....

پ-2: زندگی گروهی جانداران: همه موجودات زنده، با هماهنگی و نظم زیادی زندگی می‌کنند. مانند مورچه‌ها که زندگی منظم و گروهی دارند و با همیاری هم با آنکه هر کدام کوچک هستند، کارهای بزرگی می‌کنند.

پ-3: قوانین فیزیکی و زیستی حاکم بر جهان: همه چیز در جهان بر پایه یک نظم بدون اخلال روی می‌دهد و علم سالیان درازی است که در تلاش است این نظم عظیم را هر چه بیشتر به نمایش درآورد. در مقیاس بزرگتر گردش سیارات به دور خورشید و پدید آمدن شب و روز، رشد گیاهان و میوه دادن آنها، زندگی کردن جانوران با نظمی خاص و...

چرا نظم سودمند است؟

الف: زمان محدود: جهان گیتیایی که اکنون در آن زندگی می‌کنیم، جهان مادی و گذرا است و دامنه عمر همه انسان‌ها محدود و پایان‌پذیر است. پس در این زمان محدود کارها را به روشی انجام داد تا بیشترین استفاده از این زمان محدود شده باشد. نظم روشی است که به ما یاری می‌دهد، بهترین استفاده را از زمان داشته باشیم. تقسیم شبانه روز به بیست و چهار

ساعت بدین منظور بوده که انسان برای هر کاری وقتی و برای هر موضوعی، آغاز و پایانی در نظر بگیرد و به لحاظ محدودیت وقت و شناخت نسبت به کارها، لازم‌تر و مهم‌تر را پیشتر بدارد و کارهای غیرضروری را در برنامه‌های بعدی بگذارد و یا از آن چشم بپوشد.

ب: راهی برای پیشرفت: یکی از چیزهایی که باعث پیشرفت کار می‌شود، نظم و انضباط است. زیرا کمک می‌کند از هر چیزی و از هر موقعیتی، استفاده بهتری داشته باشیم. اگر بخواهیم به نظم به صورت علمی بپردازیم باید گفت که موفقیت در تمامی ابعاد زندگی چیزی کسب کردنی است که با کوشش و تلاش، آگاهی، هدف و برنامه و امکانات به دست می‌آید. یکی از اساسی‌ترین پایه‌های موفقیت در هر کاری به ویژه کار و تحصیل، نظم است.

منظم کیست؟

مجموعه منظم را می‌توان اینگونه گفت: به پدیده یا مجموعه‌ای منظم می‌گوییم که اجزای متفاوت آن با ترتیب و پیوستگی ویژه‌ای در کنار یکدیگر جای گرفته و میان آنها برای تامین هدف، هماهنگی وجود داشته باشد. فرد منظم نیز کسی است که توانایی پدید آوردن و مدیریت چنین مجموعه‌ای را دارد.

برنامه‌ریزی و پیوند آن با مفهوم نظم: برنامه‌ریزی، در واقع حرکتی هوشمندانه، منطقی و گام به گام برای رسیدن به اهداف است که یک فرد منظم آن را از پیش طراحی و تنظیم می‌کند.

برنامه‌ریزی دقیق و آگاهانه، آرامش و تعادل و اعتماد به نفس و امیدواری را برای فرد منظم همراه داشته و اضطراب و نگرانی و استرس را از او دور می‌سازد. گاهی هم نظم در تنظیم وقت برای استفاده بهینه از فرصت‌ها و جلو گیری از هدر رفتن زمان است که از آن به نام «مدیریت زمان» یاد می‌کنند.

مدیریت زمان به زبان دیگر یعنی اینکه به گونه‌ای از زمان، خوب استفاده کنیم تا بهتر، سریع‌تر و مطمئن‌تر به مقصود و هدف‌های از پیش تعیین شده‌ی خود برسیم و به زبان دیگر مدیریت زمان یعنی رعایت انضباط شخصی.

اگر مهارت و هنر مدیریت زمان در همه کارهای زندگی سرلوحه انسان‌ها قرار گیرد می‌تواند تضمین‌کننده موفقیت ما باشد و بنابراین به هر اندازه دانش‌آموزان بتوانند از این مهارت در تقسیم‌بندی و جزیی کردن زمان برای فرا گرفتن مطالب درسی خود استفاده کنند به همان میزان می‌توانند بهتر و سریع‌تر به اهداف آموزشی خود دست بیابند و گاهی هم نظم در دانسته‌ها، یافته‌ها، یادداشت‌ها، مطالعه‌ها و در کتاب، دفتر، اتاق، محیط کار و فضای آموزشی و جای زندگی و... است.

پیامدهای نظم:

1: به دست آوردن احترام: مردم برای افراد وقت‌شناس و منظم احترام قائلند.

2: موفقیت: بهره‌گیری درست از زمان و منظم بودن، سبب موفقیت در کار، تحصیل و زندگی می‌شود.

3: اعتماد: کسی که منظم است مورد اعتماد دیگران برای پذیرش مسوولیت و کارهای مهم است.

همانگونه که گفتیم، یکی از معانی واژه اشا، نظم و هنجار است. اگر با این دیدگاه به سرود اشم وهو، نگاه کنیم، می‌توان این گونه این سرود را بررسی کرد که نظم بهترین نیکی و مایه خوشبختی است و خوشبختی از آن کسی است که همواره در پی ایجاد بهترین نظم در زندگی باشند.

نظم در گاتها[1]:

هات 28 بند 2:

ای دانای بزرگ هستی بخش، در هر هنگام با اندیشه نیک به سوی تو خواهم آمد.

پاداش و داده‌ای که در پرتو اشا در هر دو جهان گیتی و مینو به دست می‌آید، پیروان اشا را خوشبخت می‌سازد.

هات 29 بند 7 :

...سخن اندیشه برانگیز وخوشبختی از اهورایی است که: خواستش با اشا (نظم) هماهنگ و همدل است.

هات 28 بند 1 :

اکنون ای مزدای فزاینده مینوی، نماز برده و رسایی کامل و آرمانی را خواستارم.

امید که بتوانم در پرتو اشا و به یاری اندیشه و خرد روشن، روان آفرینش را خشنود سازم.

هات 28 بند 11:

پس بدین‌گونه، اشا و وهومن را برای همیشه پاس خواهم داشت.

ای اهورامزدا، خود راز آفرینش جهان را در روز نخست (ازل) بر من بیاگاهان.

در گاتها، اشا با گستره معنایی خود یعنی نظم، راستی، قانون و هنجار آفرینش دیده می‌شود و به عنوان یکی از بنیادین‌ترین مبانی فرهنگ زرتشتی، بیش از هر واژه‌ای در گاهان دیده می‌شود.

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**

بخش نظم از بخش‌های بسیار مهم به شمار می‌رود، زیرا نخستین جایی است که به مفهوم اشا و اشویی خواهیم پرداخت و این سرآغاز باید دقیق و نیرومند باشد. نظم به عنوان یکی از مهمترین پایه‌های زندگی سودمند و موثر، یکی از معانی اصلی واژه اشا، در فرهنگ زرتشتی است. از همین رو در این بخش ما باید بتوانیم، مفهوم نظم را به نمایش گذاشته و آن را برخاسته از مفهوم اشا در فرهنگ زرتشتی، معرفی کنیم.

در کتاب دین‌آموز این رویکرد وجود دارد که از نظم و قانون حاکم بر آفرینش به سمت نظم و قانون فردی و اجتماعی حرکت کند. همچنین نظم نهفته در یک آیین دینی را به نظم در زندگی فردی و اجتماعی پیوند دهد. از همین رو در رویه‌های 12 و 13، اوستای همازوربیم در یک آیین گاهنبارخوانی در طبیعت نشان داده شده است. نظم نهفته در طبیعت، و نظم نهفته در این آیین، چیزهایی است که باید از سوی شما روی آنها تاکید شود. در اینجا بخش نخست سرود اشم وهو دیده می‌شود و معنی نظم و قانون در آن پررنگ‌تر بیان می‌شود. همانگونه در درس راستی، معنی راستی واژه اشویی، پررنگ‌تر بیان می‌شود. همچنین عبارت کلیدی اوستای همازوری آمده است. در این کتاب، اشویی به معنای راستی، نظم و قانون معنا شده است. منظور از قانون که در سال دوم بیشتر بدان خواهیم پرداخت، قانون ساخته دست انسان‌ها(مانند راهنمایی و رانندگی) و قانون حاکم بر جهان(طبیعت) است. درباره‌ی نظم نیز در مقیاس فردی، نظم و ترتیب فردی است، نظم گروهی و اجتماعی، نظم اجتماعی مانند صف است و نظم جهانی همان طبیعت است.

از دیگر نکته‌های گفته‌شده در این رویه این است که هر انسان زرتشتی باید اشویی پیشه کند یا اشویی را به کار بندد. ما در این کتاب معانی گوناگون اشویی را در قالب سرود اشم وهو، ارایه می‌دهیم و در پایان کتاب همه معنای اشم وهو را ارایه

---

[1] برگردان‌ها از موبد فیروز آذرگشسب

می‌دهیم. این معانی اشویی به عنوان ویژگی‌های اخلاقی مطرح می‌شوند. هر زرتشتی که اشویی پیشه کند «اشو» یا «اشون» نامیده می‌شود. در رویه 13، بخشی از اوستای همازوربیم و معنای آن آمده است. هدف از آوردن این جمله اوستایی، آشنا شدن گوش دانش‌آموز با جمله‌های اوستایی به ویژه این جمله‌های کلیدی است. پیوند مفهومی همبستگی با زرتشتیان و اشوان سراسر جهان را در تصویر خوانش اوستای همازوری نشان دهید.

در رویه 14 و 15، نظم حاکم بر زندگی فردی بیان می‌شود. شماری از رفتارهای شایسته نزد هر زرتشتی که می‌تواند توسط هر دانش‌آموز سال اولی، اجرا شود. این رفتارهای اخلاقی باید توسط پدر و مادر نیز به درستی و با بیان خوب، پی گرفته شوند. از همین رو به ویژه در این حوزه نیاز است تا با خانواده‌ها در این باره نشستی داشته باشید و به آنها بگویید توقع دارید دانش‌آموزان را در انجام چه رفتارهایی تشویق و همراهی کنند. افزون بر این تصاویر رفتارهای درست دیگری نیز هست که در این فصل، لیست شده است.

در رویه 16 و 17، نظم و قانون حاکم بر زندگی اجتماعی ارایه شده است. شما در هر بخش و هر تصویر، به مزایای نظم در آن اشاره کنید. اینکه برای نمونه رعایت صف، موجب ترتیب و بهتر پیش رفتن می‌شود و از دلخوری و ناراحتی جلوگیری می‌کند. رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی که موجب ایمنی جان انسان می‌شود. نظم در کارهای گروهی مانند ورزش‌های گروهی که همه باید وظیفه خود را به درستی انجام دهند. ما در این بخش هم نظم و قانون را مطرح کرده‌ایم چون پیوند نزدیکی با هم دارند.

نظم و سودمندی‌های آن

مهمترین فایده نظم، بهبود کارها است. برای توضیح این مساله، می‌توانید به اجزای همان خانواده بدن یا یک ساعت اشاره کنید و بگویید که اگر نظم خانواده بدن به هم بخورد، ما بیمار و ناراحت می‌شویم. بعد به بچه‌ها بگویید یک آدم تندرست که بدنش منظم است و یک آدم بیمار را نقاشی بکشند.

یا درباره ساعت بگویید که اگر بخش‌های ساعت به درستی کار نکنند، آن از کار می‌افتد و بامداد ما را از خواب بیدار نمی‌کند که ما دیر به مدرسه می‌رسیم.

سپس باید نتیجه‌گیری کنید که همه باید در زندگی منظم باشند تا زندگی خوبی داشته باشند. کارها را سر وقت انجام دهند مثل ساعتی که درست است. از بدن خود با تغذیه درست مراقبت کنند تا همیشه مثل آن آدم شاد و خوشحال باشند و ....

داستان‌گویی:

کلاغ و گردوهایش

کلاغ با نوکش زمین را سوراخ کرد به اطراف نگاه کرد. وقتی دید کسی او را نمی‌بیند گردوی بزرگی را توی سوراخ گذاشت و رویش خاک ریخت. فردای آن روز کلاغ یک گردوی دیگر برداشت. دنبال جای خلوتی رفت. زمین را سوراخ کرد. گردو را چال کرد و رویش خاک ریخت. روز بعد وقتی کلاغ گردوی سوم را توی خاک می‌گذاشت، زاغ دم بلند صدایش کرد و گفت: آهای کلاغ، می‌بینم به موقع به فکر زمستان افتادی.

کلاغ که فکر نمی‌کرد کسی او را ببیند اخم کرد و گفت: خب معلومه پاییز شده و باید به فکر زمستان باشم. زاغ از درخت پایین پرید جلوی کلاغ نشست و گفت: داری گردو چال می‌کنی؟

کلاغ با پنجه‌اش خاک روی گردو ریخت برگی روی آن گذاشت و انگار هیچ کاری نکرده گفت: چی؟ تنبلی نکن تو هم برو برای خودت گردو پیدا کن و چال کن. زاغ لبخند زد دم درازش را تکان تکان داد و گفت: من کلی گردو چال کردم اما نه مثل تو.

کلاغ سرش را جلو آورد نوکش را کج کرد و گفت: یعنی چی؟ مگر من چه طوری چال می‌کنم؟

زاغ جستی زد و گفت: بی نظم. آره ببینم تو اصلاً یادت مانده گردوهایی که این چند وقت چال کردی کجا هستند؟

کلاغ کمی فکر کرد متوجه شد جز گردو دیروز جای بقیه گردوها یادش نیست. اما برای اینکه زاغ متوجه نشود گفت: معلومه یادمه. زاغ لبخند زد چشمش را تنگ کرد و پرسید: مطمئنی؟

کلاغ اخم کرد، قاری کرد و گفت: تو چطور تو خودت یادت هست کجا چال کردی؟

زاغ: بله

کلاغ: نه نمی‌دونی گردو زیر خاک و تو هم یادت نیست کجاست.

زاغ: اما من می‌دونم گردوهام کجا هستند.

کلاغ: چطوری ممکنه؟

زاغ: با نظم

کلاغ: نظم؟

زاغ: آره ببین تو داری زحمت می‌کشی و گردو پیدا می‌کنی. بعد هم زحمت می‌کشی آنها را چال می‌کنی. اما به خاطر بی‌نظمی نمی‌دونی آنها کجا هستند و وقتی برف ببارد دیگه اصلا نمی‌تونی پیداشون کنی.

کلاغ که خیلی غصه‌دار شده بود گفت: حالا میگی چه کار کنم؟

کافیه منظم باشی یعنی گردوها را روی یک نظم و ترتیب چال کنی.

کلاغ که حسابی گیج شده بود پرسید: یعنی رو کجا؟

زاغ قار قار خندید و گفت: بیا تا یادت بدم. اول اون گردو را از زیر پایت بردار.

کلاغ گردو را با نوکش از زیر خاک در آورد و برداشت. زاغ او را کنار درخت کاج برد و گفت: اینجا پای این درخت کاج همیشه سبز این طرف که سوراخی روی بدنه درخت است، اولین گردو را چال کن.

کلاغ اخم کرد و گفت: این طوری تو می‌دونی گردوی من کجاست آن وقت می‌آیی و آن را می‌خوری.

زاغ لبخند زد: من کلی گردو دارم تو به فکر خودت باش.

کلاغ گردو را پای درخت کاج چال کرد.

زاغ گفت: حالا از اینجا که اولین گردو را گذاشتی به سوی آن درخت سرو پنج قدم برو و گردوی بعدی را چال کن.

کلاغ گردوی دیگری آورد و آنجا گذاشت. زاغ گفت: پنج قدم دیگر برو و گردوی بعد.

کلاغ گردو آورد و چال کرد. آن روز کلاغ به کمک زاغ کلی گردو چال کرد. وقتی شب نم نم باران روی پرهای مشکی‌شان چکید کلاغ به زاغ گفت: تو خیلی خوبی. نظم هم خوبه.

زاغ خنده‌اش گرفت. کلاغ گفت: نظم هم کار من را زود انجام داد. چون می‌دانستم چه کار کنم، هم خیالم را راحت کرد که می‌دانم زحمتی که کشیدم کجاست و به دردم می‌خورد و تو برف و سرما گرسنه نمی‌مانم.

زاغ به دوستش لبخند زد و گفت: اما من جای گردوهایت را می‌دانم.

کلاغ خندید.

کورش وفاداری

بحث و گفتگو

پس از خواندن داستان کلاغ و گردوهایش درباره ی موضوع‌های زیر با دانش آموزان به بحث و گفتگو می‌پردازیم. در برگه نوآموز نیز برگه‌ای در این باره هست که باید رنگ‌آمیزی شود. پس از پایان این درس، آن برگه را به دانش‌آموزان بدهید:

نظم در مدرسه :

- نظم در مدرسه
- نظم در آب‌خوری
- نظم در دستشویی
- نظم در هنگام رفتن به کلاس
- نظم در صف صبحگاهی

رعایت نوبت :

- رعایت نوبت در درس جواب دادن (با بلند کردن دس
- رعایت نوبت در سوال کردن (با بلند کردن دست)
- رعایت نظم در هنگام بیرون رفتن از کلاس
- رعایت نظم در خرید از بوفه
- رعایت نظم در سوار شدن به اتوبوس

نظم در خانه :

- قراردادن لباس در جای خود
- قراردادن کتاب‌ها و دفترها در جای خود
- قراردادن مدادتراش، پاک‌کن و ... در جای خود
- قراردادن وسایل شخصی در جای خود
- قراردادن اسباب بازی در جای خود

نظم در وقت :

- مشخص کردن زمان برای انجام تکالیف
- مشخص کردن زمان برای ورزش
- مشخص کردن زمان برای نظافت
- مشخص کردن زمان برای خوردن خوراکی
- مشخص کردن زمان برای خواندن کتاب‌های غیردرسی
- مشخص کردن زمان برای بازی و تماشای تلویزیون
- مشخص کردن زمان برای گفتگو با اعضای خانواده و دوستان
- سر موقع در کلاس حاضر شدن
- بامدادها زود از خواب برخاستن
- نیایش خواندن روزانه

مسابقه :

الف : اگر بخواهیم توپ‌های رشته‌های ورزشی را از بزرگ به کوچک بچینیم آن‌ها را چگونه قرار می‌دهیم؟

1 - 2- 3 - 4 - 5 - 6- 7 –

(بسکتبال، فوتبال، والیبال، هندبال، تنیس، تنیس روی میز)

ب: اگر بخواهیم حیوانات اهلی یک روستایی را از بزرگ به کوچک قرار دهیم ترتیب آنها چگونه خواهد بود؟

شتر، اسب، گاو، الاغ، گوسفند، مرغ

سرودخوانی:

نظم

آشا توی مدرسه
کلاس اولیه
دوست داره درس بخونه
دشمنِ تنبلیه

تو خونه هست مرتب
مسواک می‌زنه هرشب
لباس و دفتراشو
میذاره توی کشو

وقتی ازش می‌پرسم
چرا هستی منظم؟
میگه بلند و محکم
اینجوری خوشحالترم
وقتی باشی شلخته
زندگی خیلی سخته

مهین‌دخت دهنادی

تشخیص رفتارهای درست و غلط

برای آشنایی بچه‌ها با مقررات عبور و مرور از خیابان‌ها مطالب پایین را برای بچه‌ها می‌خوانیم و در آنجایی که کار اشتباهی انجام می‌گیرد تاکید بیشتری می‌کنیم تا آنان متوجه اشتباه قهرمان داستان بشوند و با هم بگویند (غلطه آی غلطه). در این حال می‌گوییم (آموزگار می‌گوید) کجای کارش غلطه؟ دانش‌آموزان به صورت داوطلبانه به پاسخ‌گویی می‌پردازند و اگر توضیحات کافی نبود ما خود در آن باره توضیح می‌دهیم. ضمنا موارد دیگری از مقررات عبور و مرور در خیابان و گذرگاه‌های عمومی را می‌توان به مطلب زیر افزود و با بچه‌ها کار کرد:

سیما و گلناز باهم دوست هستند. خانه آنها در یک کوچه قرار دارد. آن‌ها هر روز با هم به مدرسه خود که در آن سوی خیابان است، می‌روند. یک روز که آنها مثل هر روز به مدرسه می‌رفتند، گلناز گفت: ببین سیما ما چرا هر روز باید راهمان را دور کنیم و تا سر چهار راه برویم و از محل خط کشی شده عبور کنیم؟ بیا از همین روبه روی کوچه‌یمان به آن سوی خیابان برویم (غلطه آی غلطه) (چرا؟ - چون خط کشی نشده و خودروها مواظب پیاده‌ها نیستند.)

یک روز آن‌ها با مادرهایشان برای خرید به یک خیابان بزرگتری رفتند. در آن خیابان برای عبور پیاده‌ها پل درست کرده بودند و ماشین‌ها هم از زیر پل رد می‌شدند. باز هم گلناز گفت: بابا این چه کاریه هی باید از پل بالا و پایین برویم و خسته شویم بیایید از همین زیر پل رد بشویم بریم آن ور خیابان - (غلطه آی غلطه) (چرا؟ - چون پل برای پیاده‌روها و خیابان برای خودروهاست)

هنگام برگشتن از خرید، سیما که برای خود یک توپ کوچولو خریده بود از دستش افتاد و قل خورد و رفت میان خیابان در این حال یک دفعه گلناز دست مادرش را رها کرد و دوید وسط خیابان تا توپ سیما را بر دارد (غلطه آی غلطه)(چرا ؟ نباید وسط خیابان دوید چون راننده‌ها غافلگیر می‌شوند و نمی‌توانند خودرو را متوقف کنند.)

آنها در حالی که با مادرشان به خانه می‌رفتند در نزدیکی خانه شان دیدند چند نفر از بچه‌های محله شان با اسکیت و دوچرخه داخل خیابان آمده بودند و داشتند با سرعت در خیابان دوچرخه سواری و اسکیت بازی می‌کردند (غلطه آی غلطه) (چرا؟ چون ممکن است با خودروهای دیگر برخورد بکنند.)

جدول تمرین نظم در خانه:

		وضعیت اجرای برنامه روزانه						
برنامه روزانه	زمان	شنبه	یک‌شنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	آدینه
بیدار شدن از خواب	ساعت :							
نیایش بامدادی	ساعت :							
خوردن صبحانه	ساعت :							
رفتن به مدرسه(محل کار)	ساعت :							
استراحت نیمروزی	ساعت :							
انجام تکالیف	ساعت :							
خواندن‌کتاب‌غیردرسی	ساعت :							
تماشای تلویزیون یا بازی	ساعت :							
نیایش	ساعت :							
خوابیدن (شبانه)	ساعت :							

در این بخش باید با خانواده‌ها هماهنگ باشیم تا در پر کردن این جدول به دانش‌آموزان کمک کنند. ما از خانواده‌ها باید بخواهیم تابرای الگوگیری فرزندانشان، این جدول را به طور خصوصی و درون خانواده برای خود پر کنند. این هم گونه‌ای حس همراهی ایجاد می‌کند و هم به خانواده‌ها به گونه غیرمستقیم یادآوری می‌کند که باید مطالعه و نیایش کند.

1 – ستون اول، عنوان برنامه‌های داخل خانه نوشته شده است، ساعت انجام آن را با توافق فرزندتان مشخص کنید.

2 – خانه مربوط به هر یک از فعالیت‌ها را متناسب با سه وضعیت مشخص شده‌ی زیر رنگ آمیزی شود.

رنگ سبز : نشان دهنده انجام آن فعالیت به موقع و سر ساعت است.

رنگ زرد : نشان دهنده انجام آن کار با پانزده دقیقه دیرکرد یا با شتاب است.

رنگ قرمز : نشان دهنده آن است که آن کار انجام نشده است.

در پایان هفته اگر تعداد رنگ‌های سبز بیشتر از دو رنگ دیگر شد، دانش‌آموز مورد تشویق قرار می‌گیرد و برای هفته‌های بعد او را برای کسب رنگ‌های سبز بیشتر ترغیب می‌کنیم.

نکته: هدف از این جدول این نیست که آزادی دانش‌آموز گرفته شود و فرد همواره خود را در یک چارچوب بسته ببیند. بلکه هدف این است که به تدریج فرد بیاموزد باید برای هر کاری زمانی بگذارد و زمان خود را هدر ندهد. از همین رو در این جدول برخی کارها زمان آغازش مهم است و برخی دیگر باید یک مدت زمان کلی برایش تعیین شود. برای نمونه بیدار شدن از خواب، در یک ساعت معین (مثلا 7 بامداد) مهم است. اما کتاب غیردرسی خواندن، را مثلا یک ساعت در نظر می‌گیریم. این یک ساعت می‌تواند در همه زمان‌های آزاد روز پراکنده شود. این جدول در سال نخست دبستان نباید با فشار زیادی همراه باشد و باید به تدریج در سال‌های بالاتر، جدیت بیشتری بگیرد.

برگه نوآموز:

افزون بر برگه مربوط به داستان کلاغ و گردوها، برگه دیگری نیز هست که شماری پرنده را نشان می‌دهد که یکبار مرتب نشسته‌اند و یکبار بی‌نظم و ترتیب هستند.

نبر و نظم:

یکی از آیین‌های دینی ما که در آموزش نظم در زندگی شخصی نقش پررنگی دارد و آثار هویتی مثبتی نیز دارد، آیین نبر است. افزون بر اینکه این آیین در حفظ تندرستی و همچنین پایبندی به دین و سنت زرتشتی بسیار مهم است، از آنجایی که در سنین دبستان می‌تواند به روشی خردمندانه، بخشی از چالش هویتی را در برابر آیین روزه مسلمانان، برطرف سازد، باید روی آن تمرکز ویژه‌ای داشت.

فلسفه نبر: شماری از دلایل پدید آمدن آیین نبر که تاکنون استدلال شده است به شرح زیر هستند:

الف: همازوری و هماهنگی دینی: هنگامی که زرتشتیان در هر جای جهان در زمان معینی یک آیین را مانند نبر اجرا می‌کنند همه بدون اینکه در نزدیکی هم باشند، با هم متحد هستند و پیوستگی و یکپارچگی خود را به نمایش می‌گذارند.

ب: پشتوانه دینی- اجتماعی: یک آیین و سنت یگانه که همه زرتشتیان را به یکدیگر پیوند می‌دهد گونه‌ای برهم‌افزایی را پدید می‌آورد. این آیین نبر نیز افزون بر مورد بالا، گونه‌ای حس قدرت به سبب پشتوانه فرهنگی و همراهی همه زرتشتیان جهان به ما می‌دهد. همانگونه که بازیکنان یک تیم ورزشی، با تشویق طرفدارانش نیرو می‌گیرند، یک انسان نیز به این سبب که با برگزاری یک آیین در پیوند با گروه گسترده‌ای در سرتاسر جهان است، نیرو می‌گیرد.

پ: پاسداشت محیط زیست و آفرینش: دام‌های اهلی بخشی از آفرینش اهورامزدا و محیط‌زیست پیرامون ما هستند. از همین رو خودداری از خوردن گوشت آنان در برخی روزها، احترام به طبیعت است.

ت: تندرستی: کاهش مصرف گوشت قرمز با کنترل میزان اوره و دیگر مواد پدیدآورنده شرایط فشار خون، چاقی و ... تاثیر به سزایی در تندرستی افراد دارد. افزون بر اینکه الزام به نخوردن گوشت قرمز در چهار روز در ماه موجب می‌شود مصرف ماهی و خوراک دریایی و سبزی‌ها و غلات افزایش یابد.

البته آنچه آشکار است اینکه دلیلی که بهتر است به دانش‌آموز بگوییم بیانی ساده و چکیده از موارد بالاست به این مضمون که این یک آیین زرتشتی است که موجب تندرستی ما می‌شود. امیدوار هستیم بتوانیم با روش‌های جانبی دیگر، روزهای نبر را به خوبی برای همه پررنگ کنیم. برای نمونه دادن برگه‌های گاهشمار که روزهای نبر کاملا پررنگ شده باشد یا دادن دستورهای خوراکی نبری که دانش‌آموزان خانواده‌هایشان را تشویق کنند که در آن روزها، آن خوراک را بپزند.

پرسشی که گاه برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها پیش می‌آید، این است که آیا ماهی نیز باید در روزهای نبر خورده نشود؟ بنا به گفته‌ی انجمن موبدان در یک نشست تخصصی در این باره، خوردن ماهی و خوراک‌های دریایی در روزهای نبر اشکالی ندارد. زیرا این خوراک‌ها آن نه تنها مانند گوشت قرمز تاثیر منفی روی بدن ندارد، آثار مثبت پزشکی دارد.

آنچه که از این واحد کار آموختیم:

الف) برای رعایت حقوق دیگران و دفاع از حق خودم :

- در مدرسه صف می‌ایستم
- در نانوایی صف می‌ایستم
- در اتوبوس صف می‌ایستم
- در محل بازی در صف می‌ایستم

ب) برای آرامش خاطر خود :

- کیف و وسایل مدرسه‌ام را پیش از خواب جمع می‌کنم.
- برای اسباب بازی‌هایم جای ویژه‌ای قرار می‌دهم.
- مسواک، خمیر دندان، حوله دیگری را مصرف نمی‌کنم و مال خود را تمیز و در جای مشخصی می‌گذارم.
- لباس‌های مدرسه‌ام را تمیز نگه داشته و در جای ویژه‌ای می‌گذارم.
- در انجام هر کاری زمان را در نظر می‌گیرم.

ج) برای آن‌که به همه‌ی کارهایم برسم:

- تکالیفم را در زمان خودش انجام می‌دهم و پس از آن کتاب‌های سودمند دیگر می‌خوانم.
- نظافتم را در زمان خودش انجام می‌دهم.
- در زمان مناسب غذایم را می‌خورم.
- در زمان مناسب و به اندازه بازی می‌کنم.
- به اندازه تلویزیون تماشا می‌کنم.
- به اندازه کافی می‌خوابم. یعنی شب‌ها دیر نمی‌خوابم و بامداد به هنگام برمی‌خیزم.

به یاری اهورامزدا

موضوع: **سپاسگزاری**

هدف:

1- دانش‌آموز با روش‌ها و سودمندی‌های سپاسگزاری آشنا می‌شود.

2- دانش‌آموز در برابر نیکی‌ها و داده‌های اهورامزدا و دیگر انسان‌ها، شکرگزاری و سپاسگزاری می‌کند.

عناصر کلیدی:

هدف از این بخش این است که فرد در برابر کمک‌ها و روابط مثبتی که با دیگران دارد، آداب سپاسگزاری زبانی و غیرزبانی را بیاموزد و به کار بندد. همچنین درک کند که این یک اخلاق نیکو است و گونه‌ای چاپلوسی یا تملق به شمار نمی‌رود.

پایه‌ها:

سپاسگزاری چیست؟

بیشتر موجودات زنده جهان هستی در درون خود دارای کششی هستند به نام قدردانی و سپاس. جانوران درمانده، گرسنه، آسیب‌دیده و ... با دیدن مهر و محبت و یاری از سوی انسان، با نگاه مهرآمیز، پایین آوردن سر، لیسیدن دست‌های کسی که به او یاری رسانده و هزاران رفتار دیگر، به زبان خود از او سپاسگزاری می‌کنند. آدمی نیز چنین آفریده شده که در برابر مهر و یاری دیگری، به هر روش و رفتاری، لطف او را ارج بگزارد.

سپاسگزاری عبارت است از هر گونه کنش، رفتار و برخوردی که نشان‌دهنده‌ی درک و توجه و ابراز خشنودی یک فرد، به کمک و یاری و ابراز محبت کس یا کسان دیگر به او باشد.

سپاسگزاری یکی از راه‌های نیکی کردن در جهان است.

سپاسگزاری یکی از نمودهای کردارهای نیک در وجود انسان است که می‌تواند در اندیشه و درون و قلب انسان نمایان شود. (یاد و ستایش خدا و ستودن داده‌های نیک او در دل، مهرورزی و فروتنی در برابر نیکان و نیاکان) همچنین می‌تواند به گفتار او راه یافته و آدمی با زبان و سخن سپاسگزار شود. (نیایش خواندن و ستودن نیکی‌های جهان به زبان؛ ستایش اهورامزدا در گاه‌های نیایش، بیان سپاس از دیگران) و یا اینکه به کردار هم راه بیابد (انجام داد و دهش و یاری به دیگران، انجام کارهای نیک برای خشنودی اهورامزدا، قدردانی از دیگران). چنین کسی است که با جستن راهی در پی خشنود کردن یاری‌رسان خویش است. چنین کسی می‌تواند آفریدگار، پدر، مادر، برادر، خواهر، آموزگار، دوست، بزرگانِ خانواده و یا هر کس دیگری باشد و سپاسگزاری از او بر ما بایسته و شایسته است.

از چه کسانی باید سپاسگزاری کرد؟

هر انسانی باید از کسانی که به هر ترتیب به او نیکی کرده و یاری رسانده‌اند، سپاسگزاری کند.

در یکی از اندرزنامه‌ها به نام «یادگار بزرگمهر» منسوب به «بزرگمهر بختگان»، وزیرِ خسرو انوشیروان آمده است که:

«چه کسی سرزنش را سزاوارتر است؟

آن که نسبت به کسی که نیکی از او حاصل آید، ناسپاس باشد.»

راه‌های سپاسگزاری از انسان‌ها و دیگر موجودات:

در کتاب «اندرز کودکان» که درباره آموزش رفتارهای درست به کودک در دوران ساسانی است، آمده: «مردم آشنای نیک که به (پیشواز) پذیرش شما می‌آیند، هر کس آمده باشد (=هر کس که باشد)، **او را (برابر با) آیین نماز برید** (=ستایش کنید و ارج و احترام بگذارید)...به هیچ‌روی **پدر و مادر را میازارید**. **خواهر و برادر و خدمتکار و پرستار و ستور را میازارید**. بلکه **خوب و (با) آیین، دارید** (=رفتار کنید).»

این‌ها نمونه‌هایی از رفتارهای نیک در راستای سپاسگزاری و ارج نهادن و احترام گذاشتن است که سده‌ها پیش از این، در قالب اندرزنامه‌ها به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شد. اما بر همه کس چه بزرگ و چه کوچک، سزاوار بود که اینچنین رفتار کنند.

ما زرتشتیان باور داریم که همه پدیده‌های نیک جهان حتی گاه و زمان و هنگامه‌های روز و جشن‌ها و به ویژه گهنبارها دارای مینوی ارجمندی هستند که سزاوار توجه و ارزش گذاشتن هستند. بنابراین **در نیایش‌ها و اوستاهای روزانه یا مربوط به آیین‌ها، نام و جایگاه نیکشان را بر زبان آورده و می‌ستاییم**. این یادآوری خود نشانه‌ای از سپاسگزاری و قدردانی است که این گونه در فرهنگ ایرانی- زرتشتی ریشه‌دار است. این سپاسگزاری هم زبانی است و دربردارنده سرودهای ستایش است و هم کرداری است چنان‌که در متن اوستای آفرینگان گهنبار هم آفرین‌خوانی می‌کنیم و هم آیین‌های ویژه برگزار می‌کنیم.

«به خشنودی اهورامزدا بر زبان می‌آورم و می‌خوانم بهترین نیایش‌ها را. بر زبان می‌آورم از جان، با باوری نیک که مزداپرست زرتشتی و دشمن همه‌ی بدی‌ها و پیرو آیین اهورایی هستم. **نیایش و آفرین می‌خوانم همه‌ی گاه‌ها و هنگام‌های روز و ماه و جشن‌های سال (گهنبار) را** که ردان و سروران هستند و با خشنودی ستایش می‌کنم و این نیایش را به هنگام بامدادان می‌سرایم. **نیایش می‌کنم و آفرین می‌خوانم بر همه گهنبارهای سال، هنگام هر جشنی که باشد،** به نام بر زبان می‌آورم و آیین‌های ویژه می‌گذارم. نیایش و آفرین خوانی می‌کنم برای گهنبار میدیوزرم، میدیوشم، پیته‌شهیم، ایاسرم، میدیارم و همسپتمیدم که همه، ردان و سروران هستند. » برگردان رشید شهمردان

همچنین در کتاب اوستا، بخش‌هایی به ستایش یک آفریده نیک اهورامزدا اختصاص داده شده که در آن، ویژگی‌های نیک آن آفریده بر زبان آورده شده و به آن آفرین خوانده می‌شود تا پاسخی باشد بر همه نیکی‌ها و لطف‌ها و بخشش‌هایی که از سوی اهورامزدا، در قالب آن داده و آفریده اهورایی، به جهان و انسان بخشیده شده است مانند؛

1- خورشید نیایش: در خورشید نیایش، به مینوی **خورشید** جاودانه‌ی فروغمند و باشکوه و تندتاز، با اندیشه و گفتار و کردار نیک درود می‌دهیم. همچنین به **امشاسپندان** که با خورشید هماهنگ هستند و **ستاره تیر**(تشتر) را و **مهر بی‌پایان** و **زمانه‌ی دیرپا** و **درست‌ترین دانش مزداداده** (رزشتیا چیستیا) و **دین نیک مزدیسنی** و **همه ستودگان پاک مینوی** را درود فرستاده و می‌ستاییم و برای خشنودی اهورامزدا و این مینوهای نیک، با اندیشه و گفتار و کردار نیک و دوری از بدی‌ها، نیایش و ستایش خود را پیشکش می‌کنیم.

2- مهرنیایش: در آن، به مهر بسیار شنوا و بینا که نگهبان راستی و عهد و پیمان است. مهر نگهبان ایران زمین و همه کشورهای نیک، به همراه ستارگان و ماه و خورشید درود فرستاده می‌شود.

3- ماه بوختارنیایش: در این اوستا به وهمن و ماه و گوش و رام که همیشه همکار و همراه هم هستند و به ماه زندگی‌زا در سه حالت افزاینده و پایدار و کاهنده (فرایند کوچک و بزرگ شده ماه در آسمان در طی دوره‌ی سی روزه) و به آفرینش نخستین و جانداران گوناگون و ... درود فرستاده شده(سپاسگزاری درونی و قلبی) و با آیین‌های ویژه(سپاسگزاری کرداری) مانند سرودخوانی یسنا و آب زور و هوم آمیخته به شیر و برسم و با زبان گویا و با سخن ورجاوند(سپاسگزاری گفتاری) ارج نهاده می‌شود.

سرتاسر کتاب اوستا، دربردارنده چنین سرودهای سپاس و ستایشی است که از زبان انسان جاری می‌شود تا نشانگر قدردانی و قدرشناسی او از پروردگار و همه آفریده‌های نیک اهورامزدا باشد.

سپاسگزاری از انسان‌های نیک از دید ما زرتشتیان:

فرهنگ ایرانی- زرتشتی سرشار از پندهای اخلاقی و انسان‌ساز است و یکی از آنها سپاسگزاری و شیوه‌های درست آن است که ما از زبان گاتها و اوستا و اندرزنامه‌ها می‌شنویم و درمی‌یابیم.

دراندرزنامه‌های پهلوی، بارها و بارها از زبان موبدان زرتشتی، درباره سپاسگوی بودن و قدردانی پندهایی می‌خوانیم؛

در اندرز آدرباد ماراسپند آمده است:

یشتار(ستایش‌گو) باش که گرودمانی(بهشتی) شوی.

اشوزرتشت این پیامبر بزرگ جهان، در گاتهای خویش بارها از کسانی سخن گفته و یاد می‌کند که در راه برقراری راستی و درستی و پیام یکتاپرستی و اشویی، او را یاری رسانده‌اند. اشوزرتشت نام هر کدام را که می‌برد، ویژگی نیک او را برشمرده و از اهورامزدا بهترین بخشایش را برایشان خواستار است و به این روش، با قدرشناسی خود، سپاسگزاری از انسان‌ها را به ما آموزش می‌دهد:

- «اهورامزدا، کسانی را که در پرتو «اشه» بهترین ستایش‌ها را به جای می‌آورند، می‌شناسد. من نیز **چنین کسانی را که بوده‌اند و هستند، <u>به نام می‌ستایم و با درود</u> (به آنها) نزدیک می‌شوم.**»(هات 51 بند 22)

حتی در این بند اشوزرتشت از کسانی یاد می‌کند که در گذشته، کارهای نیکی انجام داده و دیگر در جهان مادی نیستند. اینچنین است که در دیگر بخش‌های اوستا ما نیز آموخته‌ایم تا یاد درگذشتگان خود را گرامی داشته(ایدر یاد باد...) و با خواندن اوستا به نامشان و با برگزاری آیین‌های بزرگداشت برایشان(**زرتشتیان تا سی سال پس از درگذشت هر کس مراسم یادبود او را هر ساله برقرار کرده و به نامگانه‌اش بنای یادبود یا خیرات و داد و دهشی بر پا می‌سازند و به روان‌شان درود می‌فرستند)**، سپاسداری خود را نشان دهیم؛

-«... آفرین ما باد به مردم نیکوکار...آفرینگان دهمان جاودان برسد به روان همه پاکانی که هستند و بودند و خواهند آمد از کیومرث تا به سیوشانس پیروزگر...روان همه درگذشتگانِ اشو، آمرزیده باد...»

(بخشی از آفرینگان دهمان) برگردان موبد رشید شهمردان

- « این مرد- "میدیوماه سپیتمان" که با دین‌آگاهی، در راه زندگی مینوی کوشد و خود را به من سپرده است، با کردار خویش، جهانیان را از دادِ مزدا خواهد آگاهانید و جهان را بهتر خواهد کرد.»

(گاتها-هات 51 بند 19[1])

- «"جاماسب هوگوا"ی فرزانه، که خواهان فَرَهمندی است، آن دانش را برگزید و با "منش نیک" به "شهریاری مِینَوی" دست یافت....»

(گاتها-هات 51 بند 18)

- «"فرشوشتر هوگوا" گوهر والای هستی خود را برای "دینِ نیک" با شیفتگی به من سپرده است. مزدااَهورای توانا، آرزوی او را برای دست‌یابی بر دارایی "اشه" برآوَراد!»

(گاتها-هات 51 بند 17)

در اوستای روزانه که در هر گاه ویژه خوانده می‌شود؛ مانند اوستای گاه‌هاون یا گاه‌های دیگر، هر زرتشتی به گاه مربوطه و به یک شخصیت اجتماعی مثبت و تاثیرگذار درود و ستایش می‌فرستد که این ستایش‌ها را به صورت چکیده‌وار در متن اوستای "سروش واژ" در بخش گاه‌های نیایش، در هر نیایش روزانه بر زبان می‌آوریم[2]:

-گاه‌هاون: «درود و ستایش باد به **گاه بامداد** پاکِ سرآمدِ پاکی. درود و ستایش باد به **دهبانِ سودبخشِ پاکِ سرآمدِ پارسایی**. در این گاه می‌ستایم **مهرِ** پیوندگارِ جان را...»

- گاه رپیتون: «درود و ستایش باد به **نیمروز** پاک سرآمدِ پاکی. در این گاه ستایش و درود باد به **شهربانِ مردم پرورِ پاکِ سرآمدِ پارسایی** و به **اردیبهشت و آتش** اهورامزدا..»

- گاه اوزیرن: «درود و ستایش باد به **گاه پسین** و بدین گاه، درود و ستایش باد به **کشوربانِ دلاورپرورِ پاکِ سرآمدِ پارسایی** و به **سرچشمه آب‌های مزداداده**...»

- گاه ایوی سروترم: «درود و ستایش باد به **شامگاهِ نگهبان زندگی پاکِ** سرآمدِ پاکی و بدین گاه، درود و ستایش باد به **پرورندگان، به فراهم‌سازان و پرورندگان،** همه در بایست‌های زندگیِ خوش و به **راهبرانِ پیروز** و **زرتشتِ پاکِ** سرآمدِ پاکی. درود و ستایش باد به **فروهر پارسایان** و به **زنان دارای فرزندانِ بسیار** و به **خان و مانِ خوب** و به **دلیری فریبا** و آراسته... می‌ستاییم **اهورامزدا را**... می‌ستاییم. **پیشوای آریایی پاکِ**... می‌ستاییم **روان جهان** و **پیروانِ پاکِ زرتشتِ**.... می‌ستاییم **آتوربانِ(نگهبان آتش)پاکِ**.... می‌ستاییم **مرد رزمی...برزگر دامپرورِ... خانه و خانه خدای، ده و دهبان، کشور و کشوربانِ**.... می‌ستاییم **جوانی نیک اندیشِ نیک گفتارِ نیک کردار** را..**مردمِ میهن پرست...موبدی که در بیرون و درون کشور برای گسترش راستی می‌گردد**... **کدبانوی خانه و زنان پارسای** بسیار نیک اندیش و نیک گفتار و نیک کردار و نیکو آموخته و فرمانبر همسر و وارسته و پارسا را، ای اهورا به چنین زنانی درود باد...می‌ستاییم **مردِ پارسایِ**...»

گاه اوشهن: «درود و ستایش باد به سروشِ پاکِ پارسای پیروزمندِ جهان‌پرور و دادگری درست و راستین که پرورنده و آباد کننده‌ی جهان است. می‌ستایم **سپیده دمِ پاکِ**.. که شادی بخشد به دلیران و روشنایی و خوشی بخشد به خانه‌ها... می‌ستاییم **برزیگر پارسای سرآمد پاکی را** ... و می‌ستاییم **سرپرست خانه پاکِ**...»

[1] برگردان‌های گاتهای این بخش از موبد فیروز آذرگشسب است.

[2] خرده اوستا، برگردان رشید شهمردان

آنچه که از این نوشته‌های اوستایی و گاتهایی آشکار است، در هر جا و هر گاه، ما زرتشتیان انسان‌ها را از هر گروه سنی، از هر رده و جایگاه اجتماعی و از هر جنس و خاستگاهی و در هر دوره و زمانی(مرده یا زنده) به خاطر نیکی و پاکی و سرآمد بودن در راستی و پارسایی‌شان ستوده و به آنان درود می‌فرستیم. این یکی از زیباترین جلوه‌های اخلاق انسانی و انسانِ اخلاق‌گرا در فرهنگ ایرانی-زرتشتی است که هر بهدین باید آن را به کار بسته و بِدان افتخار کند.

راه‌های سپاسگزاری از خداوند:

در این میان، سپاسگزاری و ستودن پروردگار و داده‌های نیک او از مهم‌ترین خویشکاری(:وظیفه)های انسان است. در اوستا(کتاب دینی ما زرتشتیان) و گاتها(سروده‌های اندیشه‌برانگیز و آسمانی اشوزرتشت) بارها و بارها اهورامزدا، مورد ستایش و نیایش قرار گرفته است. ستایش و نیایش اهورامزدا؛ یگانه هستی بخشِ دانا، یکی از راه‌های سپاسگزاری ما زرتشتیان از او، برای آفریده‌های نیکِ جهان و خوشی‌های زندگی است.

گاتها-هات 45 بند 9: «خردمندِ نیک اندیش کسی است که به دیگران آموزد؛ اهورامزدا از همه بیشتر و بهتر سزاوار ستایش و پرستش است...و به راستی تنها او آفریدگار همه آفرینش‌هاست...»

وحشی بافقی در سروده‌ی خود درباره‌ی سپاس، چنین اندرز می‌دهد:

فَرض بُوَد بر همه شُکر و سپاس　　　شُکر و سپاسی نه به حد قیاس
شُکر و سپاسی که خدا را سِزَد　　　خالقِ ما، رازقِ ما را سِزَد

حتا پادشاهان و فرمانروایان بزرگ اسطوره‌ای مانند کیومرث، فریدون و لهراسب و ...و پادشاهان بزرگ تاریخ ایران، مانند کوروش و داریوش و... که خود دارای قدرت‌های فراوان مادی و مینوی بوده‌اند، هیچ‌گاه خود را بی‌نیاز از سپاسگزاری به ویژه به درگاه پروردگار ندانسته‌اند و کتیبه‌ها و متن فرمان‌های این بزرگان، گواه این مدعاست.

نکته جالبی که در همه کتیبه‌ها به چشم می‌خورد و در آغاز هر کتیبه می‌آورده‌اند؛ سپاسگزاری از اهورامزدا (خداوند) بوده و اینکه آنها، تمام پیشرفت‌ها و پیروزی‌هایشان را به خواست او می‌دانند و همواره پس از بزرگ خواندن خدا و سپاس از او، آغاز به سخن درباره تلاش‌های خود و همراهانشان می‌کنند. همچنین هر پادشاه، با نام بردن از پدران و نیای خود در کتیبه‌ها، به نوعی از گذشتگان خود یاد کرده و سپاسگزاری خویش را بر زبان می‌راند.

فرمان داریوش بزرگ در مصر:

بند 1) خدای بزرگ است اهورامزدا که زمین را آفرید، که آن آسمان را آفرید که مردم را آفرید که شادی را برای مردمان آفرید. که داریوش را شاه کرد که به داریوش شاه شهریاری را که بزرگ و دارای اسبان خوب و مردان خوب است، ارزانی فرمود.(برشمردن بزرگی خداوند و نیکی‌ها و بخشش‌های مادی و مینوی او به مردمان و به پادشاه، یکی از زیباترین و ماندگارترین و اثرگذارترین راه‌های قدرشناسی است.)

بند 2) من داریوش، شاه بزرگ هستم. شاه شاهان، شاه کشورهای دارای همه گونه مردم، شاه در این زمین بزرگ و دور و دراز، پسر ویشتاسب هخامنشی.(داریوش بزرگ،در اینجا نیز با یاد از پدران و نیاکان و گذشتگان، به ما می‌آموزد که همواره در هر جایگاه و مقامی، سپاسدار دیگران باشیم.)

بند 3) داریوش شاه گوید : **من پارسی هستم**. از پارس مصر را گرفتم. فرمان کندن این کانال (ترعه) را دادم از رودخانه‌ای به نام نیل که در مصر جاری است، تا دریای که از پارس می‌رود(ادای سپاس پادشاه، به میهن و سرزمین و نژاد خود)...

نمونه‌ی راهِ عملی برای سپاسگزاری:

یک زرتشتی با جهان‌بینی که از اشوزرتشت آموخته می‌داند که در این جهان خویشکاری (وظیفه‌ای) سنگین را به دوش می‌کشد و باید همواره آماده نبرد با بدی‌ها باشد و در کنار دوری جستن از دروغ و گناه و اندیشه‌های بد، پاسدار ارزش‌ها، نیکی‌ها و آفریده‌های سودمند بوده و در کنار گسترش راستی، شادی و انجام نیکی و دستگیری نیازمندان و یاری درماندگان همواره ارتباط خود را با اهورامزدا پایدار نگه دارد.

نماز یا نیایش یکی از آشکارترین راه ارتباط فرد با اهورامزدا و سپاسگزاری از بخشش‌های بی‌کران خداوندی است. یگانه راه برقراری پیوند با پروردگار است که در میان بیشتر افراد بشر از دورترین زمان‌ها رواج داشته و در هر دوره‌ای و بر پایه دین و مذهب و مرام هر ملت و قومی، ظاهر متفاوتی داشته است. اما درونمایه و ریشه اصلی آن، همان بیان سپاس به پروردگار جهان است. نماز و نیایش در آیین زرتشتی همواره مورد توجه بوده و هر زرتشتی در اوج پاکی اندیشه، می‌کوشد تا روزانه پنج بار به نیایش اهورامزدا بپردازد و این پیوند را همواره استوار نگاه دارد. می‌کوشد تا در کنار سپاس و ستایش اهورامزدا، بر آفریده‌های نیک خداوندی نیز درود فرستاده و باارج نهادن و ارزش‌گزاری، خود را به خدا نزدیکتر کند تا از بخششِ نیک‌اندیشی برخوردار شده و بر نیکی‌های جهان هستی بیفزاید.

هات 50 بند 8:«ای مزدا! با سرودهای بلندآوازه‌ی برخاسته از شور دل و با دست‌های برافراشته به تو روی می‌آورم و در پرتو "اشا" مانند پارسایی تو را نماز می‌گزارم و به دستیاری "منش نیک" به تو نزدیک می‌شوم.»

سپاسگزاری از پروردگار می‌تواند **درونی(قلبی)** باشد. احساس شادی و سپاس قلبی که با واژگان ساده‌ای مانند "سپاسِ اورمزد" به گفتار نزدیک می‌شود، خود نمونه ای از این قدردانی است.

در یکی از قصاید ناصرخسرو چنین آمده است:

ای بار خدای و کردگارم	من فضل تو را سپاس دارم
زیرا که به روزگار پیری	جز شکر تو نیست غمگسارم
جز گفتن شعر زهد و طاعت	صد شکر تو را، که نیست کارم

در بسیاری از بخش‌های اوستا، به مردمان توصیه شده است که حتی اگر توانایی ویژه‌ای در برآوردن نیاز دیگران یا قدرشناسی از دیگران و به ویژه از اهورامزدا ندارند، نام اهورامزدا را گفته و نیکی‌هایش را برشمرند و سپاس گویند. چنان‌که در اوستای آفرینگان گهنبار آمده:

« ...بسرایید سرود بزرگی خداوند را و اهورامزدا را به نام بخوانید در خدایگانی یگانه جهان، اینچنین: بی‌گمان شهریاری، زیبنده و سزاوار آن کس است که بهتر شهریاری کند و اوست اهورامزدا که با بهترین راستی برابر است و ستایش و نیایش خود را به پیشگاه وی پیشکش می‌کنیم و باشد که اینچنین میزدی پذیرفته شده و ردِ گهنبار (روحانی زرتشتی که اجراکننده این آیین است) را خشنود و شادمان کند.»

اینکه زرتشتیان، پروردگار و آفریدگار جهان را با صد و یک نام زیبا و با معنا می‌خوانند و هرگاه که گرفتار شده یا شاد بوده و یا نیاز به یاری کسی دارند، نام‌های نیروبخش او و دیگر فروزه‌گان مینوی(امشاسپندان و ایزدان) را بر زبان جاری می‌کنند، خود نشانه‌ای دیگر از قدرشناسی و ارج نهادن ایشان بوده و برخاسته از فرهنگ پرمغز ایرانی-زرتشتی است.

سرتاسر اوستا و گاتها، سروده‌هایی است که با هدف نیایش به پروردگار، برشمردن نیکی‌های جهان و ستایش آفریده‌های نیک اهورامزدا و سپاسگزاری به خاطر آفرینش و بخشش داده‌های ارزنده و هستی بخشی مانند خورشید و ماه و آب و زمین و ...سرایش شده‌اند؛ مانند اوستاهای ماه نیایش، خورشیدنیایش، آتش نیایش، اوستای آبزور و بسیار سروده‌های زیبای دیگر که برخاسته از ذوق سرشار ایرانی و اخلاق نیکو و رفتار درست قدرشناسی، وفاداری و فروتنی است.

همچنین پرستاری و پاسداری از آفریده‌های اهورامزدا که در فرهنگ پاک نگاه داشتن چهار آخشیج بروز می‌کند نیز خود گونه‌ای از سپاسگزاری از اهورامزدا است.

داستان‌هایی از شاهنامه درباره‌ی سپاسداری و ناسپاسی:

در شاهنامه فردوسی، درباره‌ی سپاسداری و ناسپاسی در برابر پروردگار و یا در برابر انسان‌ها و موجودات دیگر، داستان فراوان است. ما در سرتاسر شاهنامه که آیینه‌ی تاریخ و فرهنگ ایران باستان است، پهلوانان پس از پیروزی بر دشمنان و شهریاران پس از موفقیت در جنگ‌ها، به ستایش یزدان می‌پردازند و او را ستایش می‌کنند. یکی از صدها نمونه آن، هفتخوان رستم است که در آن، هر گاه رستم به یاری خداوند بر دشواری‌ها پیروز می‌شود، سر و تن می‌شوید و به نیایش می‌پردازد. همچنین هنگامی که رخش با دلاوری او را نجات می‌دهد، رستم از او نیز به عنوان یک جاندار فزاینده و نیکو، سپاسداری می‌کند.

اما یکی از مشهورترین ناسپاسی‌ها، داستان نافرمانی و ناسپاسی جمشید، شاه پیشدادی است. او که سال‌ها توانسته بود به یاری یزدان پاک، بدی‌ها و نیروهای اهریمنی مانند بیماری و سختی و رنج و مرگ را از جهان پاک سازد و مردمان جهان را سیصد سال به آرامش و آسایش مهمان کند، این بار دچار خودفریبی و غرور و خودخواهی شده و نسبت به اورمزد یکتا و قدرت او ناسپاسی کرده و همه داده‌های او را ناچیز شمرده و در نهایت خود را آفریدگار و خدای جهان معرفی می‌کند. در پی این قدرنشناسی و ناسپاسی است که به خواست اورمزد، فره ایزدی از او دور می‌شود و به تدریج از قدرت شهریاری او کاسته شده و چراغ خوش‌نامی و قدرت او رو به افول می‌نهد؛ **ناسپاسی از ارج و جایگاه نیک انسان در برابر اهورامزدا می‌کاهد.**

منی کرد آن شاه یزدان شناس	ز یزدان بپیچید و شد ناسپاس
گرانمایگان را ز لشگر بخواند	چه مایه سخن پیش ایشان براند
چنین گفت با سالخورده مهان	که جز خویشتن را ندانم جهان
هنر در جهان از من آمد پدید	چو من نامور تخت شاهی ندید
جهان را به خوبی من آراستم	چنانست گیتی کجا خواستم
خور و خواب و آرامتان از منست	همان کوشش و کامتان از منست
بزرگی و دیهیم شاهی مراست	که گوید که جز من کسی پادشاست
همه موبدان سرفگنده نگون	چرا کس نیارست گفتن نه چون
چو این گفته شد فر یزدان از وی	بگشت و جهان شد پر از گفت‌وگوی
منی چون بپیوست با کردگار	شکست اندر آورد و برگشت کار
چه گفت آن سخن‌گوی با فر و هوش	چو خسرو شوی بندگی را بکوش
به یزدان هر آنکس که شد ناسپاس	به دلش اندر آید ز هر سو هراس

مردمان بدکردار و ناسپاس از یزدان، همان دیوانند.

در جای دیگر، در داستان نبرد رستم و اکوان دیو، فردوسی بزرگ، بدی و زشتی ناسپاسی در برابر آفریدگار را آنقدر بزرگ می‌داند که انسان نافرمان و ناسپاس در برابر خداوند را برابر با "دیو" می‌شناسد و می‌گوید که دیوان همان مردمان بدکرداری هستند که نسبت به یزدان ناسپاس و نافرمانند:

تو بر کردگار روان و خرد — ستایش گزین تا چه اندر خورد

ببین ای خردمند روشن‌روان — که چون باید او را ستودن توان

نخست از جهان آفرین یاد کن — پرستش برین یاد بنیاد کن

کزویست گردون گردان بپای — هم اویست بر نیک و بد رهنمای

تو مر دیو را مردم بد شناس — کسی کو ندارد ز یزدان سپاس

هر آنکو گذشت از ره مردمی — ز دیوان شمر مشمر از آدمی

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**

در این بخش، دانش‌آموزان باید، یاد بگیرند از خداوند و هر کس که به آنان کمک می‌کند، سپاسگزاری کنند.

در بخش سپاس از اهورامزدا می‌توانید با دانش‌آموزان این بند را بخوانید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

گاتها-هات 45 بند 9: «خردمندِ نیک‌اندیش کسی است که به دیگران آموزد؛ اهورامزدا از همه بیشتر و بهتر سزاوار ستایش و پرستش است...و به راستی تنها او آفریدگار همه آفرینش‌هاست...»

داستان گویی:

پس از بیان این داستان، بازی مربوط به این داستان از کتاب نوآموز را به دانش‌آموزان بدهید.

دوستی ماهی و خرچنگ

در یک دریاچه کوچک دو ماهی قشنگ زندگی می‌کردند. خرچنگی همسایه آنها بود. روزی از روزها، ماهی‌ها سرگرم بازی بودند که دیدند پای خرچنگ لای سنگ‌ها گیر کرده است. آنها جلو رفتند تا کمکش کنند و پس از تلاش فراوان توانستند پای خرچنگ را از لای سنگ‌ها بیرون بکشند و او را نجات دهند. خرچنگ از آنها سپاسگزاری کرد و هر سه از هم جدا شدند. چند روز بعد، مانند همیشه، دو ماهی با هم بازی می‌کردند که ناگهان خودشان را در میان تور ماهیگیری دیدند و دیگر کار از کار گذشته بود. در همین هنگام خرچنگ که از آنجا می‌گذشت صدای ناله آنها را شنید. خرچنگ به کمک ماهی‌ها رفت و آنها را دلداری داد و گفت: نگران نباشید. من شما را نجات می‌دهم. خرچنگ با چنگک‌هایش تورها را پاره کرد و ماهی‌ها را آزاد کرد. ماهی‌ها از خرچنگ بسیار سپاسگزاری کردند. آنها دانستند که قدردانی و سپاسگزاری، دوستی و مهربانی را بیشتر می‌کند. پس از آن بود که مهربانی و دوستی‌شان بیشتر شد و قدر همدیگر را بیشتر دانستند.

گفت و گو:

1: از چه کسانی باید سپاسگزاری کنیم؟

- خداوند
- پدر و مادر

- آموزگار
- دوست
- هر کسی که به ما کمک می‌کند
- هر کس که به جامعه خدمت می‌کند مانند کشاورز، پزشک، کارگر، پلیس و ...

2: چگونه باید از افراد گوناگون سپاسگزاری کرد؟

راه نخست: سپاسگزاری زبانی: یعنی سخنان نیکو و مهرآمیز به ایشان بگوییم. خداوند را نیایش و ستایش کنیم. از پدر و مادر و کسان دیگر با جمله‌ها و واژگان زیبایی چون «سپاسگزارم»، قدردانی کنیم.

راه دوم: سپاسداری عملی: کمک متقابل به کمک‌کنندگان، همچنین هر کس در زندگی بنا به جایگاهی که دارد می‌تواند با انجام کارهایی سپاسدار داشته‌هایش باشد:

به عنوان دانش‌آموز: تلاش و کوشش در درس خواندن و با ادب بودن، منظم بودن و احترام به آموزگاران

به عنوان شهروند: پاکیزه نگه داشتن خانه و شهر و طبیعت، پرهیز از آلوده کردن دنیای پیرامون خود، رعایت مقررات، خوش رفتاری با بزرگترها و کوچکترها

به عنوان یک زرتشتی: خواندن نیایش به درگاه اهورامزدا با درون و برونی پاک، شرکت در آیین‌ها و مراسم دینی، کمک به بزرگترها برای برگزاری زیباتر و بهتر آیین‌های دینی و....

رویه‌های 18 و 19 دی‌آموز به بحث سپاسگزاری می‌پردازد. رویه 18 سروده‌ایست که سپاسگزاری از خداوند را بیان می‌دارد. لازم است سپاس از خداوند را با نیایش روزانه، همراه سازید. در رویه 19 سپاس از پدر آمده که باید آن را به سپاسگزاری و احترام از همه انسان‌های خوب، سودمند و موثر بسط دهید. برای نمونه پاسداشت دین، سپاسگزاری از اشوزرتشت و گذشتگان ماست.

سرودخوانی:

شکر خدا

هستم گلی سرخ — در باغ زیبا
هم صحبتم من — با شاپرک‌ها
یک روز باران — از ابر بارید
بر غنچه من — خورشید تابید
تا شد لب من — با خنده ای باز
یک گل شدم من — زیبا و پر ناز
حالا که شادم — در باغ گلها
باید بگویم — شکر خدا را

جا مدادی

بابا به من داد — یک جا مدادی
«خیلی قشنگ است» — گفتم به شادی
از عشق بابا — شد سینه‌ام پر
با بوسه از او — کردم تشکر

فاطمه شیخی

پرسش:

از دانش آموزان بخواهیم روش‌های سپاسگزاری حیوانات را نام ببرند:

- مورچه با تکان دادن شاخک‌هایش سپاسگزاری می‌کند.

- سگ با تکان دادن دمش سپاسگزاری می‌کند.
- اسب با تکان دادن سرش سپاسگزاری می‌کند.
- گربه با مالیدن خود به انسان سپاسگزاری می‌کند.
- و ...

راستی ما آدم‌ها از دیگران چگونه سپاسگزاری می‌کنیم؟ (تشکر غیر کلامی)

- با برداشتن کلاه
- دست گذاشتن بر سینه
- خم شدن
- دست بلند کردن
- دست تکان دادن
- برخاستن از جای خود
- و ...

همیشه سپاس

در هنگام هر گونه درخواست از افراد حتی اگر خیلی معمولی باشد از واژه «لطفا» و «خواهش می‌کنم» بهره ببریم و هنگامی که کمکی یا چیزی را از کسی درخواست کردیم و یا پس از آنکه آن را دریافت کردیم، واژه «سپاس» بهره ببریم. از پدر و مادر و افراد خانواده هم بخواهیم در هنگام نوشتن ایمیل یا فرستادن پیامک، حتما آن را با واژه «سپاس» به خط پارسی به پایان برسانند.

کارت سپاس

برای آموزگاران و کارکنان مدرسه خود و کلاس‌های دینی، به کمک خانواده‌ها، روی یک کارت مقوایی متوسط، با نقاشی و نوشتن واژه سپاس، از تلاش‌های آنها، سپاسگزاری کنیم. این کار را می‌توانیم به یاری آموزگار برای پدر و مادرها انجام دهیم.

آن چه که از این واحد کار آموختیم :

- من با نیایش کردن و با اندیشه و گفتار و کردار خوب و پیروی از آموزه‌های دینی، از خدای بزرگ سپاسگزاری می‌کنم چون نعمت‌های فراوانی به من داده است.
- من از راه همکاری کردن با بزرگترهایم، از پدر و مادر خود سپاسگزاری می‌کنم چون برای پیروزی و سربلندی من تلاش فراوانی کرده‌اند.
- من با خوب درس خواندن و خوش‌اخلاقی، از معلم خود سپاسگزاری می‌کنم چون دانستنی‌های مفیدی به من یاد داده است.
- من با گفتن جملاتی مانند: سپاسگزارم، متشکرم، دستتان درد نکند، تندرست باشید، خدا نگهدارتان باشد و ... از دیگران سپاسگزاری می‌کنم.
- من با بهره بردن از حرف‌ها و به کار بستن راهنمایی‌ها و کمک‌های بزرگترهایم مانند آموزگار و پدر و مادر، از آنان سپاسگزاری می‌کنم.

به یاری اهورامزدا

موضوع: هم‌اندیشی و مشورت

اهداف:

1: دانش‌آموز مشورت و مزایای آن را می‌شناسد.

2: دانش‌آموز در زندگی خویش از مشورت و هم‌اندیشی بهره می‌برد.

عناصر کلیدی:

هدف رفتاری از این بخش این است که دانش‌آموز در این سن، در هنگام تصمیم‌گیری‌های احتمالی خود، از پدر و مادرش نظر بخواهد و به تدریج در سال‌های بالاتر بیاموزد که هم‌اندیشی کند و نظر بخواهد.

پایه‌ها:

واژه مشورت و معادل‌های آن یعنی هم‌اندیشی، هم‌پرسگی و رایزنی، در حالت کلی به معنای بهره‌گیری از اندیشه‌ها و تجربه‌ها و تخصص‌های دیگران است در تصمیم گیری و حل مشکلات.

یک انسان زرتشتی، بر پایه آموزش‌های اشوزرتشت، شایسته است با آزادی بر همه دیده‌ها و شنیده‌ها اندیشیده و دانش‌ها به دست آورد و پس از این که با هم اندیشی‌ها و گردآوری دانش و آگاهی‌های لازم به اندیشه‌ای روشن دست یافت تصمیم‌گیری کند:

ای مردم این حقیقت را به گوش هوش بشنوید و با اندیشه‌ای روشن و ژرف بینی آن را بررسی کنید؛ هر مرد و زن راه نیک و بد را شخصا برگزینید... (هات 30 بند 2) [1]

سودمندی‌های مشورت؟

1: دیدن یک موضوع از زاویه‌ای دیگر: ما به یاری هم‌اندیشی با دیگران، می‌توانیم از زوایای دیگری موضوع مورد بحث را ببینیم. حال آن‌که در حالت عادی، شاید تنها از یک دیدگاه یک مساله را بررسی می‌کردیم.

2: دریافت ایده‌های نو: ما به یاری مشورت با دیگران، ایده‌ها و آرای جدیدی را که به ذهن ما نرسیده بوده را درمی‌یابیم.

3: انباشت ایده و اندیشه‌ها: رودهای کوچک به هم می‌پیوندند و رودهای بزرگ و جریان پرفشار و پرتوان آب را پدید می‌آورند. در مورد اندیشه‌ها هم بدین گونه است. جایگاهی که رودهای کوچک به هم رسیده و رودخانه‌های بزرگ می‌سازند.

مشورت ادراک را هشیاری دهد   عقل‌ها مر عقل را یاری دهد

اهمیت هم‌اندیشی در تاریخ دین زرتشتی

هم‌اندیشی چنان ضرورت و اهمیتی در تصمیم‌گیری و خوشبختی دارد که اشوزرتشت گسترش اشویی و پیشبرد اندیشه‌ی نیک و راستی و یا در بیان دیگر گسترش و پیشبرد دین خود را به انجمن مغان می‌سپارد. انجمنی از اندیشمندان و بخردان زمان که با رایزنی و هم‌اندیشی یکدیگر در نگاهبانی از دین بهی می‌کوشیدند و آرمان‌های انجمن را تحقق می‌بخشیدند. انجمن را در زبان اوستایی هنجمن گویند؛ واژه‌ی انجمن در پارسی نیز دگرگون گشته‌ی این واژه با چنین معنای ژرفی است. انجمن‌ها گروه‌های مشورتی هستند که در تاریخ زرتشتیان معاصر ایران نقش پررنگی داشته‌اند. این انجمن‌ها که افزون بر اینکه مسوول ساخت و نگهداری مکان‌های آیینی، اجتماعی و دینی بوده‌اند، با هم‌اندیشی گروهی از زرتشتیان هر منطقه

---

[1] برگردان‌های بخش هم‌اندیشی از موبد فیروز آذرگشسب است.

جغرافیایی، امور آموزشی، فرهنگی و مالی زرتشتیان را مدیریت می‌کرده‌اند. هم‌اکنون انجمن‌های منطقه‌ای زرتشتیان در سرتاسر ایران، به خویشکاری‌های خود مشغول هستند.

هم اندیشی در گاتها

1: در گاتها، نمودهایی از مفهوم هم‌اندیشی و هم‌پرسگی نهفته است که نشان از اهمیت آن در فرهنگ و جهان‌بینی زرتشتی دارد.

در بخش به پیامبری رسیدن اشوزرتشت در هات 29، اجزای گوناگون فلسفه و جهان‌بینی زرتشتی مانند اشا، گئوش‌تشن(روان آفرینش)، وهومن و اهورامزدا که مانند شخصیت‌های یک نمایشنامه به گفت‌وگو با یکدیگر می‌پردازند، در حال هم‌اندیشی با یکدیگر هستند تا بهترین گزینش و تصمیم‌گیری یعنی برگزیدن اشوزرتشت به پیامبری روی دهد. اما این بدان معنا نیست که اهورامزدا، از تصمیم‌گیری ناتوان است و نیاز به مشاور دارد. بلکه این بخش یک فرایند و جریان فلسفی است که به بدین گونه نمادین بیان شده است. همچنین به گونه استعاری، می‌توان استنباط کرد که هم‌اندیشی و گفت‌وگو چه کار ارزشمند و مهمی است که پیامبری اشوزرتشت در پی آن روی داده است.

در این بخش چنین آمده است: آن‌گاه سازنده‌ی جهان (گئوش‌تشن) از اشا پرسید: «چه کسی رهبر و نجات‌دهنده‌ی مردم جهان خواهد بود تا ما بتوانیم پشتیبان و یاورش باشیم و به او نیروی آباد کردن جهان و گسترش راستی بخشیم؟» ای اشا چه کسی را مایلی به عنوان سردار و رهبر مردم جهان باشد تا بتواند سپاه گمراهان را در هم شکند و خشم و نفرت را دور سازد. (هات 29 بند2)

اشا چنین پاسخ داد: آن سردار و رهبری که برای جهانیان برگزیده می‌شود مسلما بیدادگر و ستم‌پیشه نیست. بلکه شخصی بی‌آزار و مهربان است. از بین کسانی که در آن جهان خاکی زندگی می‌کنند گرچه کسی را نمی‌شناسم که بتواند نیکوکاران را در مقابل تبه‌کاران نگاهبانی کند. ولی بی‌گمان او باید نیرومندترین فرد در میان مردم باشد تا به در خواست او به یاریش شتابیم. (هات 29 بند 3)

آن‌گاه اهورامزدای دانا که با دانش خویش نیروی زندگی می‌بخشد چنین گفت:

«آیا یک نفر سرور دنیوی (اَهو) و یا یک رهبر و نجات‌دهنده‌ی روحانی (رَتو) را که گنجینه‌ای از پاکی و پرهیزگاری باشد، نمی‌شناسی؟» آیا چنین نیست که آفریدگار تو را به عنوان پاسبان و نگهبان آفرینش برگزید و ماموریت نگهداری جهان را به تو بخشید؟ (هات 29 بند 6)

... ای وهومن کیست آن نجات‌دهنده‌ای که تو در نظر داری و می‌تواند مردمان را یاری کند و آنها را از گمراهی نجات بخشد؟ (هات 29 بند7)

2: در گاتا از انجمن برادری و آزادگی، انجمن مغان نیز که چنان که گفته شد جایگاه رایزنی‌ها برای دین بهی بوده است در هات 29 بند 11، هات 33 بند 7، هات 46 بند 14، هات 51 بند 11 و 16 یاد می‌شود و بنابرنظر موبد دانشمند، موبد فیروز آذرگشسب با توجه به بندهای 11، 16، 17، 18، 19، اشوزرتشت در حال معرفی برخی هموندان آن زمان این انجمن است و از گشتاسب، فرشوشتر، جاماسب و میدیوماه نام می‌برد.

3: نمود دیگری از هم اندیشی در گاتها رایزنی اشوزرتشت و دختر کوچکش پورچیستا در هنگام تصمیم‌گیری پورچیستا در گزینش همسر است:

ای پوروچیستا از دودمان هیچدسپ و از خاندان سپیتمان، ای جوان‌ترین دختر زرتشت، بشود مزدا اهورا او را که به منش پاک و راستی و پاکی دلبستگی دارد به عنوان همسر به تو بخشد پس برو با خردت نیک مشورت کن و با عشقی پاک و دانشی کامل رفتار نما. (هات 53 بند 3)

و در بند 4 از این هات پورچیستا با آزادی کامل پس از بهره‌گیری از هم‌اندیشی پدر و منش نیک، گزینش خود را به انجام می‌رساند.

هم‌اندیشی در دیگر نوشته‌های زرتشتی

- در اندرزنامه‌ی گواه گیری که موبد در هنگام این مراسم می‌خواند، هم‌اندیشی و بهره‌گیری از راهنمایی دانایان را در زندگی اندرز می‌دهد. در اندرز هشتم چنین آمده:

در زندگی راهنمای دانایی برگزینید تا در پیشرفت کارها راه گشایتان باشد. زیرا دانش پراکنده است و کار با رهنمونی دانا، نیک‌فرجام باشد.

چهره‌ی سالخورده‌ی نماد فروهر که در بسیاری از نوشته‌های زرتشتی از آن یاد شده است بهره‌گیری از تجربه‌ی پیران خردمند را خاطرنشان می‌سازد.

- در دینکرد ششم می‌خوانیم:

کرفه‌ای هست که اگر فرد آن را انجام دهد، آنگاه آن کرفه که خود کند و آنچه که [دیگران] در جهان کنند، همه برای او باشد؛ آن کرفه همپرسگی با نیکان است، زیرا از همپرسگی نیکان مرد یزدان را بشناسد و دیو را نیز بشناسد (دینکرد.شش. 95).

مهر و دوستی با دیگران را بیفزایید ... وقتی کسی به همپرسگی دیگری رود صد برابر بیش از پیش (وقتی به دیدار کسی می‌رود) دوستی مهر را افزاید ... (د.شش. 242).

بهی/ نیکی نیست که در مینو برای مردمان باشد و در گیتی برایش پیدا نباشد، زیرا خیم (sti) ابزار وجود است، خوی نیک ابزار خیم، خرد ابزار خوی، همپرسگی با بهان ابزار خرد، تخشایی(تلاش و کوشش) ابزار هنر، راستی ابزار فره، یزش یزدان ابزار روان (د.شش. 253).

کسی که این سه چیز را انجام دهد، بهتر است: یکی این که کسی که تنها برای نیکی به انجمن بهان برای هم‌پرسگی رود؛ یکی این که به اندازه ارزش و سپاس و آزادی نیکان، کامل بندیشد و بگوید؛ روزی سه بار به تن خویش بنگرد که ایزدان با من‌اند یا دیوان .... (د.شش. 302).

این چند چیز را که برترین چیز است مردم دارند: مردم دوستی و آشتی‌خواهی، خویشاونداری و فروتنی و کامل‌اندیشی و رادی و سپاسداری و هم‌پرسگی و پیمان‌داری.... داد خرداد امشاسپند سپاسداری است؛ داد امرداد هم‌پرسگی و اعتدال است (د.شش. ای 45 اچ).

- در اندرزنامه پهلوی موبد آذرباد مهراسپندان آمده:

اندرز پانزدهم: با فرومایه مشورت مکن.

اندرز سی و هفتم: با مرد پاک‌نظر، کارآگاه، هوشیار و نیکخو مشورت و دوستی کن.

- در یکی دیگر از کتاب‌های پهلوی که به نظر می‌آید ماتیکان سی روز باشد که نگارش موبد آذرباد مهراسپندان است افزون بر مطالب دیگر، برای هر یک از روزهای ماه کارهایی نیک شمرده شده که انجام گیرد. در این کتاب نیک شمرده شده که:

در بهمن روز کار از روی خرد به جای آوردن و به خانه ی دانایان شدن و با یاران مشورت کردن و با دشمنان راه آشتی پیش گرفتن و رخت خوب پوشیدن.

- در باب نوزدهم مینوخرد از دیگر نوشته‌های پهلوی می‌خوانیم:

پرسید دانا از مینوی خرد: که پادشاهان را از چه سود و از چه زیان باشد؟ مینوی خرد پاسخ کرد: که پادشاهان را به هم پرسش با دانایان و نیک مردان سودمندتر گفته است و با غمازان و با نادانان و با جاهلان سخن گفتن و پرسش کردن زیانکارتر گفته است.

- در اندرز پوریوتکیشان نیز چنین می‌خوانیم:

اندرز چهل و چهارم: هر روز شما را فریضه این است که در انجمن نیکان رفته هم‌سخن شوید. زیرا هر کس زیادتر با نیکان بیامیزد بیشتر از اعمال پسندیده و پاک پیروی می‌کند.

هم‌اندیشی در ادبیات فارسی

- سه کله بهتر از یک کله
- از مولوی هم بیتی در بالا دیدیم همچنین می‌سراید:

ورچه عقلت هست، با عقل دگر — یار باش و مشورت کن ای پدر
با دو عقل از بس بلاها وارهی — پای خود بر اوج گردون‌ها نهی

در مصرعی نیز چنین گوید: عقل قوت گیرد از عقل دگر و...

- سعدی نیز می‌سراید:

هر که بی‌مشورت کند تدبیر — غالبش بر غرض نیابد تیر
بیخ بی‌مشورت که بنشانی — بر نیارد به جز پشیمانی

- و در تاریخ گزیده آمده: هر که با دانا مشورت کند از رسوایی ایمن باشد.
- و اما شاهنامه، شاهکار بی‌مانند فردوسی بزرگ که در بسیاری از داستان‌های آن از رایزنی شاهان با موبدان و وزیران در حل مشکل‌ها، بسیار یاد می‌شود:

در داستان ازدواج زال و رودابه که زال در این کار با موبدان رایزنی می‌کنند:

سپهبد فرستاد خواننده را — که خواند بزرگان داننده را
چو دستور فرزانه با موبدان — سرافراز گردان و فرخ روان
به شادی به پهلوان آمدند — خردمند و روشن روان آمدند

و در داستان خشم کاووس شاه نسبت به رستم می‌بینیم که پهلوانان با هم اندیشی هم برای آشتی میان این دو چاره‌ای می‌اندیشند:

همانگه نشستند با یکدگر — سراسر بزرگان پرخاشخر
چو گیو و چو گودرز و بهرام شیر — چو رهام و گرگین سوار دلیر
چه سازیم اکنون که رستم برفت — سوی زابلستان خرامید تفت

از هم‌اندیشی‌های دیگر در شاهنامه می‌توان بزم‌های انوشیروان دادگر با بوذرجمهر از موبدان بزرگ و دانشمند زمان خود را برشمرد. بوذرجمهر در بزم نخست درباره ی هم اندیشی چنین گوید:

هر آن کس که در کار پیشی کند　　همه رای و آهنگ بیشی کند
... به آموختن چون فروتن شوی　　سخن‌های دانندگان بشنوی
به گفتار اگر چهره شد رای مرد　　نگردد کسی خیره در کارکرد

در بزم دوم که انوشیروان چنین پرسش می‌کند:

دگر گفت بد چیست بر پادشاه　　کزو تیره گردد دل پارسا
چنین داد پاسخ که بر شهریار　　خردمند گوید که آهوست چار
یکی آن که ترسد ز دشمن به جنگ　　و دیگر که از بخشش آید به تنگ
سه دیگر که رای خردمند مرد　　به یک سو نهد روز ننگ و نبرد
چهارم که باشد سرش پر شتاب　　نجوید به کار اندر آرام و خواب

در بزم سوم چنین گوید:

هر آن کس که جوید همی برتری　　هنرهاش باید درین داوری
یکی رای و فرهنگ باید نخست　　دوم آزمایش بباید درست
سوم یار بایدت هنگام کار　　زهر نیک و بد برگرفتن شمار
وز آن پس که یارت بود نیکسار　　به روز و به هنگامت آید به کار
چهارم ...

و در بزم چهارم:

هر آن کس که باشد ورا رای زن　　سبک ناید اندر دل انجمن
... بدانگه بود تاج خسرو بلند　　که دانا بود نزد او ارجمند
به نادان اگر هیچ رای آورد　　سر تخت خود زیر پای آورد
که نادان ز دانش گریزد همی　　به نادانی اندر ستیزد همی

در داستان به دنیا آمدن رستم که بزرگی جثه کار را برای رودابه سخت ساخته، زال با آتش زدن پر سیمرغ او را فرا می‌خواند و در هم‌اندیشی با سیمرغ است که زال موبدی چیره دست را می‌آورد تا فرزند را از پهلوی مادر بیرون کشد.

در بسیاری از داستان‌ها نیز هم اندیشی با موبدان متخصص و آشنا به دانش نجوم و ستاره شناسی صورت می‌گیرد تا فرجام کارها پیش‌بینی شود. برای نمونه در جنگ ایران و توران در زمان کیانیان، گشتاسب با جاماسب وزیر دانای خود رایزنی می‌کند:

بخواند آن زمان شاه، جاماسب را　　کجا رهنمون بود گشتاسب را
سر موبدان بود و شاه ردان　　چراغ بزرگان و اسپهبدان
چنان پاک دین بود و پاکیزه جان　　که بودی بر او آشکارا نهان
ستاره شناسی گرانمایه بود　　ابا او به دانش که را پایه بود
بپرسید از او شاه و گفتا خدای　　تو را دین بِه داد و پاکیزه رای

چو تو نیست اندر جهان هیچ کس	جهاندار، دانش تو را داد و بس
بیایدت کردن ز اختر شمار	بگویی همه مر مرا روی کار

در شاهنامه ی فردوسی همه برای پیروزی هم اندیشی را پیشه می‌سازند حتی افراسیاب که پادشاهی بدسیرت است از هم‌اندیشی پیران‌ویسه و دگران بهره‌ها می‌برد.

زمینه‌ی شخصیتی هم‌اندیشی

ما انسان‌ها هر چقدر تحصیلات بالا و مطالعات زیاد داشته باشیم و هر چقدر از مغزی متفکر و خلاق برخوردار باشیم، باز هم در بسیاری موارد نیازمند نظر و تجربه و راهکار دیگران هستیم. اما پیش از روی آوردن به هم اندیشی، شایسته است با منش نیک و وهومن خود بر پایه اشا هم‌پرسگی داشته (آموزه‌ای که اشوزرتشت در بسیاری از بندهای گاتها نیز بر آن بسیار تاکید می‌کند) و پس از بررسی همه سویه موضوع به هم اندیشی با افراد باتجربه و متخصص بپردازیم.

از نظر روان شناسان فردی که به مشورت کردن با دیگران روی می‌آورد در واقع فردی است که:

1- پذیرفته هیچ کس از جمله او همه چیز را نمی‌داند و همه نیاز دارند تا با افرادی متخصص و با تجربه در زمینه‌ی مشکلی که نیاز به راه حل دارد و یا در زمینه موردی که نیاز به تصمیم‌گیری دارد، هم‌اندیشی کند و از دیگران راهنمایی بگیرد.
2- نیاز به تجربه و دانش و نیاز به پیشرفت را در خود حس کرده و برای این کار پیشگام شده و به هم‌اندیشی روی آورده است.
3- به گستردگی دانش و منابع دانش باور دارد و می‌تواند با بهره‌گیری از این منابع یک زندگی سالم‌تر، شادمان‌تر و کم‌هزینه‌تر برای خود پدید آورد.
4- تک روی و خودرایی را از خود دور ساخته است.

به آموختن چون فروتن شوی	سخن‌های دانندگان بشنوی
به گفتار اگر چهره شد رای مرد	نگردد کسی خیره در کارکرد

ویژگی‌های یک مشاور خوب چیست؟

1- کسی که با او قصد هم اندیشی داریم، باید راستگو باشد.
2- فردی که برای هم اندیشی برمی‌گزینیم، باید به انسان ارج بگذارد.
3- رازدار باشد.
4- باید تعصب و غرور نداشته باشد و نظر خود را بر فردی که برای هم اندیشی به نزدش آمده است، تحمیل نکند و فرد را در تصمیم‌گیری آزاد بگذارد.
5- صلاحیت علمی یا تجربه ای پیرامون موضوعی که می‌خواهیم درباره ی آن هم اندیشی کنیم را داشته باشد.
6- یک مشاور باید نسبت به فردی که به او هم اندیشی می‌دهد، مسوولیت‌پذیر باشد.

و اما فردی را که برای هم اندیشی برگزیده ایم از دیدگاه دینی چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد:

در گاتها، اشوزرتشت درهات 51 بند 11 ویژگی‌های افرادی که شایسته ی حضور در انجمن مغان هستند را چنین برمی‌شمرد:

ای مزدا! کیست آن دوست باوفایی که به زرتشت اسپنتمان یاری دهد؟ او آن کسی است که به راستی **در جستجوی اشا** است؛ کسی که با **آرمئیتی (عشق و ایمان)** است و با **منش پاک** هواخواه انجمن برادری و شخصی **درستکار** است.

بنابراین از دید اشوزرتشت افرادی که به هم اندیشی در یک جمع یا انجمن می‌پردازند باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

1- در جستجوی اشا(راستی، نظم، قانون) باشد.

2- امشاسپند سپنته آرمئیتی را در خود پرورده باشد و کردار خود را با مهر و فروتنی انجام دهد و خود به رهنمودی که به فرد مورد هم‌اندیشی می‌دهد باور داشته باشد.

3- درستکار باشد.

4- امشاسپند وهومنه را همواره یاور خود سازد.

5- مسوولیت‌پذیر باشند.

در نماد فروهر چهره سالخورده نشان می‌دهد که

6- مشاور باید دارای تجربه کافی باشد.

چنانچه در اندرز گواه‌گیری و اندرزهای بوذرجمهر دیدیم

7- مشاور باید دانا باشد.

و چنان که در اندرز موبد آذرباد مهراسپند آمده است یک مشاور باید:

8- پاک نظر

9- آگاه به کار

10- هوشیار

11- نیکخو و با وجدان بیدار باشد.

12- و با انسان‌های فرومایه نباید هم‌اندیشی کرد. چرا که انسان‌هایی که دارای کمبودهایی هستند، آن‌ها را در روابط اجتماعی خود بروز می‌دهند و از این رو هم‌اندیشی انجام شده ارزشمند نیست.

13- و در پند بوذرجمهر: با نادانان نباید هم اندیشی کرد

که نادان ز دانش گریزد همی		به نادانی اندر ستیزد همی

سرانجام و سودهای هم اندیشی کردن

از دید علمی، افزون بر این که می‌دانیم هم‌اندیشی کردن از ویژگی‌های برجسته‌ی انسان‌های پیروز است، می‌توان از میان سودهای بسیار آن، سودهای زیر را در نتیجه ی هم‌اندیشی برشمرد:

1- افزایش ارتباطات اجتماعی بین افراد. چنان که در دفتر ششم دینکرد نیز می‌خوانیم: ...وقتی کسی به همپرسگی دیگری رود صد برابر بیش از پیش (وقتی به دیدار کسی می‌رود) دوستی را افزاید ... (د.شش. 242).

2- ارج‌گذاری به باورها و شخصیت و اندیشه‌های دیگران و به دست آوردن احترام آنان

3- افزایش آگاهی‌های خود

4- هم اندیشی سبب جلب پشتیبانی مشاوران می‌شود. اگر پیروز شویم آنها هم خود را در این پیروزی سهیم دانسته و ما را تحسین می‌کنند و در اجرای تصمیمات در صورت امکان به یاری ما می‌شتابند و یا در جمع‌های گوناگون ما را تایید می‌کنند و اگر شکست خوردیم به یاری ما برمی‌آیند.

و اما از دید گاتها و سرودهای اشوزرتشت:

در پرتو نیروی مینوی انجمن برادری مغان و سرودهای محبت که از منش پاک است کی گشتاسب به آن (پاداش) دست یافت و در پرتو اشا از دانشی برخوردار شد که هستی بخش دانا و پاک مقرر فرمود دانشی که ما را به سوی خوشبختی رهنمون می‌شود. (هات 51 بند 16)

از این رو سود و سرانجام هم اندیشی دستیابی به: دانشی (چیستا) است که در پرتو اشا و با نیک‌اندیشی(وهومن) موجب خوشبختی می‌شود.

بخش دوم: کار با دانش‌آموزان:

دانش‌آموزان در این سن وابسته به خانواده هستند و احتمالا کار خیلی ویژه‌ای قرار نیست انجام دهند. از همین رو بیشتر رویکرد ما این است که در انجام کارهای خاص، از بزرگتر خود اجازه بگیرند. در سال‌های آینده و با رشد سنی و شخصیتی او، در هنگام آموزش مفاهیم کارگروهی و همکاری و ....، هم‌اندیشی به معنای مشورت گرفتن تخصصی و هم فکری گروهی جدی‌تر دنبال می‌شود.

اما آموزگاران پایه‌های بالاتر باید زمینه عملی‌تر و گسترده‌تری از هم‌اندیشی را برای دانش‌آموزان پدید آورند. به ویژه در بخش کارگروهی و ... این نمود بیشتر خواهد بود.

در کتاب دین‌آموز، در رویه 20، بخشی آمده که آموزه مستقیمی در این باره ندارد. بلکه برای افزایش خلاقیت ذهنی دانش‌آموز است. نقاشی آن کمی با داستانی که در ادامه شما در کلاس تعریف می‌کنید، همراستا است. اما شما باید از دانش‌آموزان بخواهید که در این باره نقاشی فکر کنند و یک داستان بسازند. شما می‌توانید کدهایی را به آنان بدهید که در داستان خود به کار گیرند. مانند همکاری با هم(کار گروهی)، هم‌اندیشی با هم و خرگوش‌های خردمند و بزرگتر دیگر.

داستان‌گویی:

موش‌ها و خوراکی‌ها

موش‌ها دور هم جمع شده بودند و از سوراخ کوچک به خوراکی های تو آشپزخانه نگاه می‌کردند. چند تا کلوچه، ظرف پر از مربا تعدادی شکلات و تکه بزرگی پنیر و مقداری گردو چیزهایی بود که در انبار خوراکی‌ها بودند. بوی خوراکی‌ها توی لانه موش‌ها می‌آمد و شکم بچه‌ها از گرسنگی صدا می‌داد.

کپل سرش را نزدیک سوراخ برد و گفت: من که رفتم.

یکی از بچه ها گفت: نه خطر دارد باید مطمئن شویم بعد بیرون برویم.

کپل نگاهی به پیرامون انداخت و گفت: از چی مطمئن شویم اینکه خوراکی‌ها خوردنی هستند؟

- نه اینکه خطری نباشد.

کپل که حسابی گرسنه‌اش بود گفت: هیچکدام این خوراکی‌ها خطر ندارند.

بچه‌ها نگاهش کردند و خندیدند.

یکی دیگر از بچه‌ها گفت: ما باید از بزرگترها بپرسیم چه طور باید به آنجا برویم و خوراکی‌ها را بیاوریم.
یکی دیگر گفت : ما موش هستیم کوچولوییم و باید خیلی مواظب باشیم.
کپل سمت سوراخ رفت و گفت: شما کوچولو و ترسو هستید. اما من بزرگم و زرنگ برای همین نمی‌ترسم. کپل این را گفت و از سوراخ بیرون رفت. بقیه بچه‌ها با هم فکر کردند چه طور بیرون بروند، چه کسی جلوتر برود، به کدام طرف بروند و خوراکی را چطور به لانه بیاورند. وقتی فکر کردند دیدند، هنوز نمی‌دانند آیا همه با هم بروند خوراکی‌ها را همانجا بخورند یا بیاورند؟ هر کسی کدام خوراکی را اول بیاورند. پس دو تا از بچه‌ها پیش بابا موش‌ها رفتند و راه‌ها را پرسیدند و زود برگشتند.
بچه‌ها دوباره با هم فکر کردند و وقتی مطمئن شدند می‌دانند چه کار کنند، یکی یکی با فاصله و آرام از لانه بیرون رفتند. یکی رفت پشت جارو، یکی رفت پشت پایه صندلی و آن یکی از پرده بالا رفت و کم کم چند تا از بچه‌ها خودشان را روی میز رساندند. درست مثل کاری که باباها و مامان‌ها گفته بودند. آنها خوراکی‌ها را برداشتند و به بچه‌هایی دادند که پایین میز منتظر بودند. وقتی همه آنها با هم‌فکری و کمک، خوراکی‌های زیادی را به خانه می‌بردند، کپل را دیدند که دمش توی تله گیر کرده بود. بچه‌ها پیش از اینکه خانم گربه برسد، کپل را نجات دادند و به خانه بردند. اما بدون دم چون دم کپل تو تله ماند.
کپل دم دراز و خوشگلش را از دست داد. اما هر وقت به جای خالی آن نگاه می‌کرد، یادش می‌آمد باید برای کاری که بلد نیست مشورت کند و از بزرگترها کمک بگیرد.

کورش وفاداری

گفتگو

پس از خواندن داستان موش‌ها و خوراکی‌ها، با طرح پرسش‌های زیر به گفتگو می‌پردازیم:

مشورت با دیگران چه فوایدی دارد ؟

- کمک گرفتن از فکر، تخصص و تجربه‌ی دیگران
- کم شدن خطاهای تصمیم‌گیری

با چه کسانی نباید مشورت کرد؟

- کسی که او را به خوبی نمی‌شناسیم.
- کسی که درباره‌ی آن کار تجربه، دانش و تخصصی ندارد.
- کسی که اشو (راست، منظم، قانونمدار) نیست و به اصطلاح دروگوند نامیده می‌شود.

با چه کسانی می‌توان مشورت کرد ؟

- خردمند، زیرا نظرش عاقلانه است.
- خیرخواه، زیرا خوبی انسان را می‌خواهد.
- کارآزموده و باتجربه، زیرا سرد و گرم روزگار را چشیده است.
- کارشناس و متخصص، زیرا در آن موضوع مهارت دارد.
- راستگو، زیرا آنچه می‌داند را به درستی در اختیار شما می‌گذارد.

اگر مورد مشورت قرار گرفتیم چگونه نظر بدهیم؟

- بر پایه اشا، عاقلانه و سنجیده نظر بدهیم.
- درست و واقعی نظر بدهیم نه مطابق میل مشورت کننده چون در این صورت به او خیانت کرده‌ایم.
- تنها وقتی نظر بدهیم که آگاهی کاملی داریم.

آداب هم‌اندیشی:

هم‌اندیشی هم مانند هر کاری آدابی دارد:

- در هنگام مناسبی با افراد مناسب مشورت کنیم. مثلا اگر پدر و مادر خسته‌اند یا فکرشان مشغول کار دیگری است، زمان مناسبی نیست.
- موضوع مورد مشورت را خوب برای فرد طرف مشورت خود، توضیح دهیم.
- به میان سخنان طرف مشورت خود نپریم و اجازه دهیم دیدگاه‌هایش را کامل بگوید.
- اگر خواستیم نکته‌ای را به توضیحات اولیه خود بیفزاییم، در هنگامی که جمله او تمام شده است یا در هنگام تمام شدن حرفش آن نکته را اضافه کنیم.

سرودخوانی:

مشورت

وقتی می‌رفتم خونه
تو ویترینِ مغازه
یه کفشِ خشگل دیدم
پاشنه‌بلند و نازه

کنارشم یه چکمَه‌ست
که ساقِ اون بلنده
با اینکه خیلی ساده‌ست
اما خیلی قشنگه

وقتی رسیدم خونه
از مامانم پرسیدم
کدوم یکی بهتره
اگر بخوام بخرم

میگه تابستون گذشت
پاییز یکی دو ماهه
چکمه بخر دخترم
زمستون توی راهه

مهین‌دخت دهنادی

بحث گروهی

دانش‌آموزان را به گروه‌های 3و4 نفری تقسیم کرده و از آن‌ها می‌خواهیم درباره‌ی این پرسش با هم مشورت کرده و پاسخ بگویند که:

چه هنگام با دیگران مشورت می‌کنیم؟

- وقتی می‌خواهیم تصمیم مهمی بگیریم.
- وقتی جایی از بدنمان درد می‌کند.
- وقتی می‌خواهیم مساله سختی را حل کنیم.
- وقتی گم شده باشیم.
- وقتی می‌خواهیم پوشاک، کتاب، کیف، نوشت افزار و ... بخریم.
- وقتی می‌خواهیم به گردش یا سفر برویم.

با چه کسانی مشورت بکنیم؟

- پدر – مادر – برادران و خواهرانم – فامیل – آموزگار – مدیر – ناظم
- دوستان – پلیس – پزشک – و...

آن چه که از این واحد کار آموختیم:

وقتی مشورت می‌کنم:

- o از اندیشه و عقل دیگران استفاده می‌کنم.
- o تصمیم درست می‌گیرم.
- o در کارهایم اشتباه نمی‌کنم.
- o با کسانی مشورت می‌کنم که:
- o اشو باشند.
- o عاقل باشند.
- o خیرخواه باشند.
- o متخصص باشند.

با این افراد مشورت می‌کنم یا کمک می‌گیرم.

- o پدر و مادر
- o برادر و خواهر
- o فامیل
- o مدیر مدرسه، معاون و معلم
- o دوستان خوب
- o کتاب‌های راهنما

به یاری اهورامزدا

موضوع: **خانواده**

اهداف:

بخش نخست: آن چه که باید در مورد خانواده بدانیم.

1. دانش‌آموز شیوه‌های برخورد با بزرگ‌ترها، خانواده و احترام به پدر و مادر را می‌داند.
2. دانش‌آموز در خانواده، به درستی نقش خود را ایفا می‌کند.

عناصر کلیدی:

هدف از این بخش این است که دانش‌آموزان به شناختی از خانواده دست یابند و با درک جایگاه خود، رابطه احترام‌آمیزی با اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر داشته باشند.

پایه‌های دینی:

خانواده چیست؟ کوچکترین ساختار اجتماعی است که بر اساس پیوندهای خانوادگی مانند زن و شوهری، والدین و فرزندی و ... شکل گرفته است. اعضای خانواده از همدیگر مراقبت می‌کنند و به هم مهر می‌ورزند.

جایگاه و خویشکاری هر کدام از هموندان:

پدر، مادر، فرزندان، پدر بزرگ و مادر بزرگ، جایگاه‌هایی هستند که می‌توانند در یک خانواده نقش ایفا کنند. البته ممکن است یک یا چند مورد از این جایگاه‌ها، وجود نداشته باشند. جدا زندگی کردن پدربزرگ و مادربزرگ، بچه‌دار نشدن و یا درگذشت، می‌تواند شماری از سبب‌های نبود برخی از جایگاه‌ها باشد.

در یک خانواده، هر کس بنا به سن و جایگاهی که دارد، خویشکاری بر دوش دارد. پدر و گاهی مادر خانواده، مسوول تامین درآمد اقتصادی برای گذران زندگی و تامین هزینه‌ها و پس‌انداز هستند. مادر، در بیشتر موارد، مسوول خانه‌داری یا مدیریت خانه است. مادر یا کدبانوی خانه، بر بهداشت جسمی و روحی خانواده نظارت دارد و هزینه‌های جاری زندگی را مدیریت می‌کند. فرزندان بنا به سنی که دارند باید در انجام امور زندگی یاری‌رسان باشند و کارهای آموزشی و پرورشی خود در چارچوب مدرسه و دانشگاه را به درستی انجام دهند. ممس و بامس نیز تا جایی که توان و تندرستی‌شان اجازه می‌دهد، همراه کارهای خانواده هستند و با تجربه‌های خود، در جاهایی که نیاز است، کمک فکری می‌کنند.

بر خانواده، سلسله قوانین فرهنگی و اخلاقی حاکم است که همه اعضا برای پایداری و پیشرفت نهاد خانواده، باید از آن پیروی کنند. برای نمونه، کارهای عمومی خانه که به گونه‌ای در پیوند با همه است، لازم است با دیگر هموندان خانواده در میان گذاشته شود. به ویژه از سوی فرزندان که باید درباره آن از پدر و مادر اجازه بگیرند. قانون دیگر، ارج و احترام به یکدیگر و به ویژه به بزرگتر است.

یکی از مسایل مهم در یک خانواده، وجود حس همدلی بین هموندان یک خانواده است. همدلی یک ویژگی ذاتی و غریزی است. یعنی اینکه شخص بتواند مسایل دیگران را حتی در زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای دیدگاه‌ها و احساسات آن‌ها ارزش و احترام قایل باشد. ارتباط بین اعضای خانواده و به ویژه ارتباط بین فرزندان با پدر و مادر باید به مراتب فراتر از

روابط رسمی بوده و کاملا حالت احساسی و همراه با مهربانی و صمیمیت باشد و باید بدانیم که همدلی و همازوری بسیار نیک است و در دین زرتشتی بسیار ستوده شده است.

چگونگی تشکیل خانواده:

پیوند زن و مرد (زناشویی) یکی از کارهای پسندیده و بایسته در بین زرتشتیان است. پسران و دختران پس از رسیدن به سن بلوغ روانی، سن قانونی، رشد اجتماعی و آموختن مهارت‌های زندگی باید تشکیل خانواده بدهند و زندگی مشترک خود را بنیان گذارند و عشق و علاقه را تجربه کنند که این کار مهم با همکاری پدر و مادر خانواده در به سامان رسانیدن فرزندان آسان‌تر و بادوام‌تر صورت می‌گیرد.

در کیش زرتشتی مردی که زن داشت و دارای فرزند بود بر مردی که زن و فرزند نداشت برتری داشت. به مردی که همسر انتخاب کرده بود «نمانوپی‌تی» و به زنی که شوهر داشت «نمانوپت‌نی» گفته می‌شد. این دو واژه در اوستا نیز آمده است که در آن نمانو به معنی خانه و خانواده و قسمت دوم هر دو واژه رییس و رهبر معنی می‌دهد. این واژه‌ها در تفسیر پهلوی به صورت کدخدا و کدبانو آمده است. کد، کده، کزه و خده به معنی خانه و خدا به معنی سردار، رییس و صاحب معنی شده است.

ارزش کانون خانواده در دین زرتشتی[7]:

در اوستا، کتاب مقدس زرتشتیان از زنان به عنوان همسر و مادر با ستایش یاد شده است.

در وندیداد فرگرد 4 بند 47 اهورامزدا به زرتشت چنین خطاب می‌کند:

من به تو می‌گویم زرتشت سپیتمان، مردی که زن دارد بر آن که پیمان ازدواج نبسته، مردی که خاندانی دارد بر آن که بی‌خانمان است، مردی که فرزند دارد بر آن که بی‌فرزند است، برتری دارد.

برگردان بخشی از متن پیمان زناشویی به زبان پهلوی را نقل می‌کنیم که مرد در موقع گواه چنین تعهد می‌کند:

در همه عمر او را همسری گرامی، کدبانویی استوار، به خوراک و پوشاک پوشانده و پوشیده نگاه خواهم داشت. من او را به عنوان همسر و سرور، در حدامکان و به فراخور زمان نیکو و پرآزرم نگاه خواهم داشت.

و برای بستن این پیمان در اندرز گواه‌گیری آمده است:

«.... اهورامزدا بر تو گواه باد، مهر و سروش و رشن راست ... بر تو گواه باد. فروهر زرتشت سپیتمان بر تو گواه باد. همچنین همه باشندگان در این جمع بر تو گواه باد. و من که هیربدم بر تو گواه باد ...این پیمان باید نگه داری شود و هر دو سو باید در نگاهداری این پیوند بکوشند. در اخلاق ایران باستان یکی از نکوهیده‌ترین و نابخشوده‌ترین گناهان شکستن پیمان است.»

صفت بارز ایرانیان قدیم، عشق به داشتن فرزندان بسیار، همراه با آموزش راستی به آنان بوده است.

در یشت‌ها، دومین بخش اوستا، جای به جای با متن‌هایی بر می‌خوریم که داشتن فرزندان را می‌ستایند. مثلا «زنان دارنده فرزندان بسیار را می‌ستاییم ...» در وندیداد فرگرد 4 بند 47 اهورامزدا آنان را که فرزند دارند، بر آنان که بی‌فرزند هستند برتری می‌دهد. در تاریخ آمده که داریوش، شخصا برای خانواده‌هایی که فرزندان بیشتر داشتند هر ساله هدیه‌هایی می‌فرستاد.

بر هر زرتشتی بایسته است اگر فرزندی ندارد، در دوران زندگی، کسی را به فرزندخواندگی بپذیرد.

---

[7] برگردان‌های گاتهای بخش خانواده، از موبد فیروز آذرگشسب و موبد رستم شهزادی و برگردان‌های اوستایی، از موبد اردشیر آذرگشسب و ابراهیم پورداود است.

در گاتها، در هات 53 از بند 3 تا 5 درباره پیوند زناشویی پورچیستا دختر اشوزرتشت و همچنین نگاه فرهنگ زرتشتی به پیوند زناشویی سخن رفته است:

هات 53 بند 3:

ای «پورچیستا» از دودمان «هیچت اسپنتمان» ای جوان‌ترین دختر زرتشت، این کسی را که با اندیشه نیک، باور استوار و بر پایه اشا، مزدا به عنوان سرور(همسر) به تو بخشد. پس با خرد خویش و آرمئیتی فزاینده همپرسگی کن و با بهترین دانش رفتار کن.

هات 53 بند 4:

همانا من آن کسی را که به عنوان پدر و سرور مردمان و «همکیشان» تعیین شده است، با مهر برخواهم گزید.

باشد که چون پیرو اشا در میان «اشوان» با نیک‌منشی درخشان زندگی کنم.

اهورامزدا، دین «بهی» را در همه هنگام به ما ارزانی دارد.

هات 53 بند 5: «این سخنان را از روی پند به جوانان و دوشیزگان شوی‌کننده می‌گویم.

در اندیشه خود به یاد بسپارید و در نهاد خویش دریابید.

در زندگانی هر کدام با منش نیک در اشویی از یکدیگر پیشی جویید. همانا این موجب زندگانی خوب خواهد بود.»

جایگاه مادر در تاریخ:

دغدو مادر اشوزرتشت، بر پایه برخی روایت‌های تاریخی، در برابر دشواری‌های روزگار خود مقاومت کرد و به همراه همسر خود از دیدگاه‌های انتقادی خود در برابر وضع موجود روزگار دفاع کرد.

از آتوسا همسر داریوش، دختر کورش و مادر خشایارشاه در تاریخ بسیار سخن آمده است. او زنی بود که با استواری در هر کاری همراه شوهرش بود. آتوسا پس از مرگ شوهر نیز در سرنوشت کشور و در مقام مادری «خشایارشا»شاه کاملا موثر بود. کوروش در هنگام مرگ به فرزندان خود وصیت کرد که در هر کاری فرمانبردار مادر باشند.

فرانک مادر فریدون در شاهنامه، پس از مرگ همسرش، با تلاش بسیار از فرزندش محافظت کرد و پس از بزرگ شدن او، به او درباره چگونگی پیروزی بر ضحاک اندرز و آموزش داد.

آرتمیس یا آرتمیه، فرمانده نیروی دریایی خشایارشا، در جنگ‌های ایران و یونان مدیریت و دلاوری بسیار به کار برد و زبانزد روزگار خود بود.

در روزگار ساسانیان، پوراندخت و آزرمیدخت به پادشاهی رسیدند و عملکرد سیاسی خوبی داشتند. در همین دوره سیاسی، سربازان زن بسیاری در ارتش ایران در برابر روم می‌جنگیدند[8].

جایگاه پدر در تاریخ:

کوروش بزرگ را به سبب نقش بزرگی که در تاریخ و تمدن ایران داشته است، «پدر ایران» می‌نامند. این نشان‌دهنده جایگاه مفهومی «پدر» در اندیشه ایرانی است. به همین ترتیب بزرگان حوزه‌های گوناگون را نیز با پیشوند پدر ملقب می‌کنند. مانند پدر علم فیزیک، پدر صنعت راه‌آهن و ...

---

[8] Dodgeon M. H. (1991). The Roman Eastern Frontiers and the Persian Wars. London: pp. 24, 67, 197 and 307

زنان و مردان و جوانان در اوستا

در گاه ایوی سروترم در خرده اوستا، صفات مورد ستایش افراد جامعه، به ستایش جوانان، زنان و مردان می‌پردازد:

1: اینچنین جوانانی را هم‌پایه اشوان و سردار اشویی می‌ستاییم که دارای اندیشه و گفتار و کردار نیک و دارای وجدان پاک، راستگو،فداکار و دین‌گستر باشند.

2: کدبانوی خانه‌ای را که اشو و سردار اشویی باشد ما می‌ستاییم. زن پارسایی را می‌ستاییم که بسیار نیک‌اندیش، نیک‌گفتار و نیک‌کردار، به خوبی آموزش‌دیده و با اراده و مدیر است و دارای صفات سپنتاآرمئیتی(فروتنی، مهربانی و پایبندی به پیمان) و علاقه‌مند به باردهی و ادامه زندگی است.

3: مرد پارسایی را می‌ستاییم که بسیار نیک‌اندیش، نیک‌گفتار و نیک‌کردار، با ایمان و از گناه گریزان است و از کارهای او جهان و جهانیان را در گسترش اشویی یاری می‌رسد.

ارج به سالمندان:

همه سالمندان و به ویژه ممس و بامس، از ارجمندی ویژه‌ای برخوردار هستند. به ویژه از دید پرورشی، بایسته است پدر و مادرها، برخورد احترام‌انگیزی با پدر و مادر خویش داشته باشند، تا فرزندان این رفتارها را ببینند و الگو بگیرند. اگر هم آنان در کنار خانواده‌ها زندگی نمی‌کنند، بایسته است با سر زدن به آنها به همراه فرزندانمان، این فرهنگ را به آنان منتقل کنیم.

در اندرزهای آدرباد ماراسپند آمده است:

به مرد مه‌سال (سالمند) افسوس(استهزا) مکن. چه تو نیز بسیار مه‌سال شوی.

به مردم بر افسوس و خواری مکن

به ویژه به مه‌سال مرد کهن

که روزی تو مه‌سال گردی و پیر

همان بینی از ریدکان(کودک) هژیر

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**:

در بخش خانواده، دانش‌آموز باید با نقش و مسوولیت هر یک از اعضای خانواده آشنا شده و یاد بگیرد وظیفه‌اش را در خانواده، به درستی انجام دهد. اگر دانش‌آموز بتواند در زندگی خانوادگی کارکرد مناسبی داشته باشد، احتمالا زندگی اجتماعی توانمندی خواهد داشت. البته آنچه به عنوان نقش بیان می‌شود بدین معنا نیست که یک موقعیت غیرقابل دگرگونی و همیشگی نیست و یا اینکه افراد نباید به همدیگر یاری برسانند.

همه دانش‌آموزان، به نوعی مفهوم کلی خانواده را می‌شناسند. برای درک برداشت پایه‌ای آنها، از آنها بخواهید اعضای خانواده خود را نقاشی کنند. آن عضوی از خانواده را که بزرگتر می‌کشند، از دید آنها مهمترین عضو می‌دانند و آن کسی را که به خودشان نزدیک‌تر کشیده‌اند، بیش از بقیه دوست دارند. این دانستنی در ارتباط ما با خانواده‌ها، سودمند است.

در رویه 21 دین‌آموز، تصویری از خانواده آمده که افراد در حال فراهم آوردن سفره‌ی خوراک و همکاری با هم برای تعویض یک لامپ هستند. از دانش‌آموزان بخواهید با آنچه در این درس می‌آموزند، موقعیت‌هایی که می‌توانند در کارهای خانه همکاری کنند را بیان کنند.

هماهنگی در خانواده

برای نشان دادن مساله نظم و هماهنگی در خانواده و اینکه هر کس باید به وظیفه خود عمل کند، می‌توانید خانواده را به مجموعه‌های طبیعی منظم مانند بدن انسان و ... تشبیه کنید. صرف نظر از اینکه دانش‌آموزان در این سن، چه میزان از بدن انسان آگاهی دارند اما در سطحی کلی و قابل فهم می‌توان این هماهنگی را نشان داد و نتیجه گرفت که در خانواده هم هر کس باید کار خودش را به درستی انجام دهد. می‌توانید از اصطلاح «خانواده بدن من» بهره ببرید. مثلا با چشم می‌بینیم تا بفهمیم کجا می‌رویم، با زبان مزه چیزهای خوب و بد را می‌فهمیم، با پاها راه می‌رویم و بازی می‌کنیم و ....

این مفهوم نظم و هماهنگی در بخش نظم و برای توضیح مفهوم اشا کاربرد خواهد داشت.

داستان‌گویی : پرواز خانوادگی

چند ساعت به تحویل سال و عید نوروز مانده بود. خانم موشی و بچه‌ها همه لباس نو پوشیده بودند آقا موشی توی اتاق بالا و پایین می‌رفت و نگران بود. چون یک گربه بزرگ پشمالو، پشت در نشسته بود و نمی‌خواست از جایش بلند شود. آقا موشی و خانم موشی و بچه‌ها را برای دید و بازدید نوروز می‌خواستند به خانه‌ی عموجان که آن سوی جنگل بود بروند. یک کبوتر سفید مهربان که همسایه آن‌ها بود با یک سبد آمده بود تا آن‌ها را به خانه‌ی عمو جان ببرد. کبوتر هم با سبد بالای درخت نشسته بود و به آن گربه سیاه نگاه می‌کرد.

آقا موشی و خانم موشی و بچه ها هیچ وقت با سبد پرواز نکرده بودند آن‌ها خیلی خوشحال بودند که می‌توانند نوروز را با یک پرواز قشنگ آغاز کنند. اما حالا گربه بزرگ پشت در نشسته بود و می‌خواست همه چیز را خراب کند. آقا موشی فکر کرد و فکر کرد. او دلش می‌خواست بچه‌هایش شاد باشند و نوروز خوبی داشته باشند برای همین هم یک تصمیم مهم گرفت. به خانم موشی گفت: من از خانه بیرون می‌روم. آن گربه به دنبال من خواهد آمد تو با بچه‌ها سوار سبد بشوید و همراه کبوتر به خانه عمو جان بروید. من بعداً پیش شما می‌آیم. خانم موشی می‌خواست بگوید این کار خطرناک است اما آقا موشی رفته بود. گربه با یک جست دنبال آقا موشی کرد. خانم موشی و بچه‌ها از خانه بیرون آمدند کبوتر سبد را پایین آورد و همه سوار شدند و به سوی خانه عمو جان پرواز کردند. آقا موشی لا به لای سبزه‌ها بود که آن‌ها را توی آسمان دید. با شادمانی برایشان دست تکان داد. اما گربه به او نزدیک شده بود و می‌خواست او را بگیرد. همین موقع صدای خانم موشی به گوش رسید: آقا موشی زود باش سوار شو. عجله کن. آقا موشی چشم‌هایش را باز کرد و سبد را نزدیک خودش دید. خانم موشی و بچه‌ها به او کمک کردند تا سوار سبد شود و کبوتر با تمام قدرت پرواز کرد. گربه پشمالو با تعجب به آن‌ها نگاه می‌کرد که دور و دورتر می‌شدند.

بحث و گفتگو

پس از نقل قصه پرواز با طرح سوالات زیر دانش‌آموزان را با نقش جایگاه پدر و مادر در خانواده و وظایف فرزندان نسبت به اولیا آشنا کنیم.

در پاسخ به پرسش‌ها، دانش‌آموزان به گونه‌ای هدایت شوند که به موضوع‌هایی مانند موارد زیر اشاره کنند:

البته یادآوری این نکته بایسته است که این دایره خویشکاری‌ها، به دلیل‌های گوناگون می‌تواند تغییر کند. به عبارت دیگر این‌ها شماری از کارهایی هستند که «معمولا» توسط این افراد انجام می‌شوند.

دوم اینکه برخی کارها فرای همه اینها انجام می‌شود. مانند مطالعه و پژوهش و ...

سوم اینکه این وظایف به معنای این نیست که هیچ کس نباید به کس دیگری در کارهایش کمک کند چون وظیفه اوست. همه خویشکاری، وظیفه و جایگاه خود را می‌دانیم اما به همدیگر کمک می‌کنیم.

1 – نقش پدر در خانواده چیست ؟

- دفاع از حریم خانواده
- تامین لوازم زندگی مانند وسایل، پوشاک و ....
- کمک به پیشرفت تحصیلی
- تامین بهداشت و سلامتی
- پر کردن اوقات فراغت
- سرپرستی خانواده
- و ...

2 – نقش مادر در خانواده چیست؟

- نظافت و بهداشت خانه
- تهیه غذا و پخت و پز
- گاهی کار در بیرون از خانه
- نگهداری از بچه‌ها
- مهمانداری و خرید روزانه

3 – وظیفه فرزندان در برابر پدر و مادر چیست؟

- احترام به پدر و مادر
- رعایت ادب
- ریخت و پاش نکردن
- به اسم صدا نزدن پدر و مادر
- حرف شنوی از پدر و مادر
- از جا بلند شدن هنگام ورود پدر و مادر
- هنگام استراحت پدر و مادر کمتر سر و صدا کردن
- کمک به مادر در کارهای خانه

چگونگی ابراز احترام به پدر، مادر، پدربزرگ و مادر بزرگ و دیگر بزرگ‌ترهای فامیل:

- مودبانه سخن گفتن
- آنها را «شما» و افعال جمع خطاب کردن و نبردن نامشان به تنهایی
- تند نگاه نکردن
- گوش کردن به حرف آنان
- حاضر جوابی نکردن
- نگاه کردن و نشستن در برابر آنان در هنگام سخن گفتن
- دراز نکردن پا در برابر آنان

سرود خوانی :

خانواده

مانند دست است هر خانواده
هر کس یک انگشت در خانواده
بابا در این دست انگشت شست است
او که نخستین انگشت دست است
انگشت بعدی یعنی نشانه
او مادر ماست بانوی خانه
انگشت سوم یعنی برادر
اینجا نشسته پهلوی مادر
پس این یکی کیست؟ انگشت دیگر
آری درست است او هست خواهر
من هستم آخر انگشت کوچک
انگشت ها را دیدی تو تک تک
ما پنج انگشت هستیم با هم
با هم شریکیم در شادی و غم
گرچه جداییم ما پنج انگشت
هستیم با هم مانند یک مشت

وحید نیکخواه

خانواده

دور سفره نشستیم
دوتا دوتا پیشِ هم
شش نفریم تو خونه
وقتی که من می‌شمُرم

مامان، بابا
مِمَس، بُمَس با خواهرم
تو خونواده‌ی ما
من از همه کوچیک‌ترم

مامان می‌پرسه شستید
دستارو پیش از غذا؟
مِمَس میگه فراموش
نکنید «یاد خدا»

مهین‌دخت دهنادی

به عنوان تکلیف، بخواهیم دانش‌آموزان، یک دست را در دفترشان نقاشی کنند و روی هر انگشت، اعضای خانواده را بکشند. اگر اعضای خانواده کمتر بودند، بگوییم که دست را کامل بکشند ولی به همان تعداد که باید، رویش نقاشی بکشند. اگر بیشتر بودند توضیح دهیم که روی دو دست آن را انجام دهند.

مادر بزرگ خوبم

آی قصه قصه قصه	شیشه عینکش هست
نون و پنیر و پسته	بزرگ و ذره بینی
مادر بزرگ خوبم	وقتی که مادر بزرگ
پهلوی من نشسته	قصه برام می‌خونه
موی سرش مثل برف	خانه کوچک ما
سفید و نقره رنگه	مثل بهشت میمونه
مکنای مادر بزرگ	آی قصه قصه قصه
گل گلی و قشنگه	نان و پنیر و گردو
عینک او همیشه	مادر بزرگ برایم
سواره روی بینی	یک قصه خوب بگو

نقاشی

از دانش‌آموزان می‌خواهیم یک صفحه کاغذ تهیه کنند و تصویر خود را در میان آن نقاشی کنند و سپس تصویر دیگر اعضای خانواده را در اطراف خود طراحی کنند.

توجه : از دید روانشناسی، دانش‌آموزان کسانی را که خیلی دوست دارد نزدیک تصویر خود طراحی خواهد کرد.

تهیه کارت شادباش برای زادروز اعضای خانواده

از دانش‌آموزان بخواهیم زادرروز پدر، مادر، برادر و خواهر خود را یاد بگیرند و کارت شادباشی را خود طراحی کنند و روز زادروز اعضای خانواده خود را خجسته باد بگویند.

ابراز احساسات

از دانش آموزان بخواهیم با حروفی که تا زمان اجرای طرح از خط دین دبیره و خط فارسی، فرا گرفته‌اند جمله‌هایی را نوشته و احساسات خود را نسبت به اعضای خانواده بیان کنند.

مصاحبه:

از دانش‌آموز می‌خواهیم با پدربزرگ یا مادربزرگ خود درباره اجرای آیین‌های دینی و به ویژه نیایش‌های گروهی، در شهرها و روستاهای زمان خودشان گفت‌وگو کنند و گزارش را به کلاس بیاورند.

داستان: خرگوش طلایی

شب بچه خرگوش‌های بازیگوش در اطراف درخت چنار، روی سبزه‌ها و گل‌های وحشی دراز کشیدند تا با قصه‌های خوب پدر بزرگ به خواب بروند، اما خرگوش طلایی میخواست دور از بقیه و تنها زندگی کند.

در یک غروب زیبا که خورشید کم کم پشت کوه‌ها پنهان می‌شد، پدر بزرگ در حالی که به تنه درخت تکیه داده بود، قصه‌ای برای بچه‌ها تعریف کرد و بچه خرگوش‌ها هم با دقت و حوصله به قصه زیبای پدر بزرگ گوش می‌دادند. وقتی قصه تمام شد همه خرگوش‌ها به طرف لانه گرم و نرم خودشان رفتند تا به خواب شیرینی فرو روند. اما خرگوش طلایی در فکر بود. او آن شب هر چه کرد خوابش نبرد. صبح خیلی زود از لانه بیرون آمد. نگاهی به اطراف انداخت و با خودش گفت: دیگر از این زندگی حوصله‌ام سر رفته است. حالا که کمی‌بزرگ شده‌ام بهتر است تنها زندگی کنم. خرگوش کوچولو بدون آنکه درباره این تصمیمش با کسی مشورت کند، به راه افتاد. «من بزرگ شده‌ام. دیگر همه چیز را می‌دانم و همه کاری را می‌توانم خودم به تنهایی انجام دهم.» این را گفت و به سرعت به طرف جنگل راه افتاد. بعد از مدتی به یک لانه قدیمی رسید و توی لانه را نگاه کرد و گفت: به به این لانه قدیمی همان جایی است که من دنبالش می‌گردم. اینجا می‌توانم تنهای تنها برای خودم زندگی کنم. خرگوش طلایی دست به کار شد اول کمی از راهروها را تمیز کرد و آنجا را با خزه پوشاند. مدتی در لانه ماند. ولی هیچ صدایی جز صدای پرندگان به گوشش نمی‌رسید. خرگوش طلایی تا نیمروز در لانه‌اش ماند. کم کم داشت حوصله اش سر می‌رفت. نزدیک نیمروز که شد احساس کرد گرسنه‌اش شده است. از لانه بیرون آمد تا دنبال غذا بگردد. مدتی در راه بود تا به مزرعه کلم رسید. در آنجا یک کلم بزرگ دید تصمیم گرفت مثل پدرش کلم را از خاک بیرون بکشد. پس از مدتی زحمت سرانجام کلم از خاک بیرون آمد و محکم روی سر خرگوش کوچک افتاد. خرگوش کوچک که خیلی کلافه شده بود، کلم را همان جا رها کرد. کمی علف خورد و به لانه اش برگشت.

نزدیک غروب، خرگوش طلایی حوصله‌اش سر رفت. لانه‌اش با این که پوشیده از خز بود باز نمی‌توانست بخوابد. لانه جدید او مثل لانه قدیمی‌اش گرم و نرم نبود. از همه بدتر او تنها بود. خرگوش کوچولو، نیمه‌های شب از صدای حیوانات وحشی جنگل به وحشت افتاد. احساس تشنگی می‌کرد اما دیگر جرات رفتن به کنار رودخانه را نداشت. مجبور بود خسته و تشنه بدون شنیدن قصه پدر بزرگ تا صبح در لانه بماند.

صبح قبل از طلوع آفتاب خرگوش کوچک جلوی در لانه‌اش نشسته بود تا طلوع خورشید را تماشا کند. به پدر و مادر و خواهر و برادرهایش فکر می‌کرد و با خودش می‌گفت: حالا همه آنها برای خوردن صبحانه به مزرعه سبز رفته‌اند. حتما دیشب قصه پدر بزرگ را گوش کرده‌اند. بعد از صبحانه هم روی چمن‌ها بازی خواهند کرد. خوش به حال آنها، چه قدر دلم برایشان تنگ شده است. خرگوش طلایی منتظر ماند تا هوا خوب روشن شود بعد با خودش گفت: بهتر است بروم کنار رودخانه کمی آب بخورم. شاید حالم کمی بهتر شود. کنار رودخانه خیلی لیز بود همین که خرگوش کوچک دهانش را به آب نزدیک کرد پایش سر خورد و گرومپ در آب افتاد. فشار آب آنقدر زیاد بود که خرگوش طلایی را مثل موش کوچکی چند بار به سنگ‌های کنار رودخانه کوبید. ولی سرانجام با هر زحمتی که بود خودش را به خشکی رساند و در حالی که می‌لرزید و دست و پایش درد می‌کرد. مجبور بود زیر نور خورشید دراز بکشد تا بدنش خشک شود. خرگوش کوچک از خستگی به خواب رفت. ولی چیزی

نگذشته بود که ناگهان با صدای سگ مزرعه از خواب بیدار شد. گوش‌هایش را تیز کرد. صدا صدای تازی سگ مزرعه بود. خرگوش کوچک که راهی جز فرار نداشت با سرعت پا به فرار گذاشت.

آن قدر دوید و دوید که نزدیک بود نفسش بند بیاید. لحظه‌ای ایستاد از دور چشمش به لانه ای افتاد که به نظرش آشنا می‌آمد. از تعجب دهانش باز مانده بود خوب نگاه کرد مادرش را دید که جلوی در لانه ایستاده است. خرگوش طلایی از خوشحالی فریاد کشید و با سرعت خودش را به لانه رساند.مادرش که در چند قدمی او ایستاده بود از شادی چشمانش پر از اشک شد و جلو دوید و خرگوش طلایی را در آغوش کشید.

گفت و گو:

چه طور باید از خانواده خود سپاسگزاری کنیم؟

- وقتی از خواب بیدار می‌شویم رختخوابمان را جمع کنیم.
- دست و صورتمان را بشوییم.
- مامان و بابا را ببوسیم و بگوییم چقدر دوستشان داریم.
- غذایمان را خوب بخوریم و سپس سپاسگزاری کنیم.
- برای رفتن به بیرون از خانه زود آماده شویم.
- لباس‌هایمان را خودمان بپوشیم و آنها را پاکیزه نگه داریم.
- حرف زشت نزنیم.
- به خودمان و دیگران آسیب نزنیم.
- کارهایی که بزرگ‌ترها می‌گویند خطرناک است را انجام ندهیم.
- به حرف بزرگ‌ترهایمان گوش کنیم.
- به بزرگترها احترام بگذاریم.
- به هنگام بخوابیم و پیش از خواب از خدا شکرگزاری کنیم.
- با برادرها و خواهرهای خود مهربان باشیم.

گفت و گو و خاطره نویسی:

از دانش‌آموزان بخواهیم با بزرگترهای فامیل به ویژه بامس و ممس‌های خود گفتگو کرده و درباره خانواده‌های خود، نوع زندگی، شادی‌ها و سرگرمی‌ها، آداب و آیین‌ها و ... اطلاعاتی به دست آورده و به کلاس بیاورند.

پرسش‌های رایج دانش‌آموزان:

1: همیشه بامس و ممس در کنار خانواده‌ها زندگی نمی‌کنند، حتی اگر در یک شهر باشند. این گاهی به دلیل کوچکی خانه‌ها، از کار افتادگی و نیاز به مراقبت پزشکی پیوسته آنان و ... است. این پرسش ممکن است برای دانش‌آموزان پیش بیاید که آیا سپردن بامس و ممس به خانه سالمندان یا زندگی نکردن با آنها بد است؟

در پاسخ به این پرسش باید برای دانش‌آموزان توضیح دهیم که بزرگان خانواده، سرمایه‌های گرانبهایی از تجربه و دانش هستند که افتخار زندگی و هم‌نشینی با آنها بسیار ارزشمند است. از همین رو باید به آنان ارج بگذاریم، با آنها در پیوند باشیم و از آنان مراقبت کنیم. اما اگر به سبب شرایطی نتوانیم چنین کنیم، باز هم باید به یاد آنان باشیم و هر کاری که می‌توانیم برایشان انجام دهیم.

2: مقایسه پدر و مادر با آموزه‌های دینی:

در بسیاری از آموزه‌های کتاب دینی که نمودهای اخلاقی، رفتاری و آیینی دارند، ممکن است، دانش‌آموزان به کارهایی سفارش شوند که آنها در خانواده آنها را نبینند. برای نمونه ممکن است درباره همراه داشتن سدره و کشتی و کارهایی آیینی اینچنینی، دانش‌آموزان با تضادهایی میان آموزه‌ها و خانواده خود رو به رو شوند. در این شرایط مساله‌ای که پدید می‌آید این است که از یک سو، خانواده جایگاه ویژه‌ای نزد دانش‌آموز دارد و باید این جایگاه نیز حفظ شود و از سوی دیگر، نباید بگذاریم فرهنگ نادرست کنونی روی اندیشه کودک تاثیر بگذارد. برای حل این پدیده که البته آسان نیز نیست می‌توان روش‌های زیر را در کنار هم آزمود:

الف: پیش از هر چیز نیاز است تا به خانواده‌ها درباره ساختار آموزشی و تاثیری که در آینده زندگی آنان دارد به تفصیل پیوند برقرار کرده و آموزش دهیم. بسیاری از خانواده‌ها اگر بدانند این فرایند سودمند است، برای فرزندانشان نیز که شده به آن عمل می‌کنند.

ب: برای دانش‌آموزان توضیح دهیم که هر چند ممکن است در خانواده در آغاز چنین کارهایی را نبینند اما آنان باید گسترش‌دهنده این فرهنگ باشند. اما باید این کار را مودبانه انجام دهند و ضمن حفظ احترام به بزرگترها، نظرشان درباره رفتار درست را بگویند.

پ: به دانش‌آموزان توضیح دهیم که پدر و مادر و دیگرانی که این رفتارها را ندارند شاید آن را آموزش ندیده‌اند و آنها گناهکار یا مرتکب اشتباه نیستند. ولی بر آنان که آموزش درست و کامل دیده‌اند بایسته است هماهنگ با فرهنگ زرتشتی رفتار کنند. همانگونه که اشوزرتشت نیز در روزگار خود به کارهای درست و خوب خود پایبند و باورمند بود.

به یاری اهورامزدا

موضوع: **راستی**

هدف:

1: دانش‌آموز راستی و رفتارهای راست را می‌شناسد.

2: دانش‌آموز از روی راستی رفتار می‌کند.

عناصر کلیدی:

راستی در برابر دروغ، یکی از مهمترین ویژگی‌های زرتشتیان است و باید از کودکی در میان نوآموزان نهادینه شود. هدف ما در سال نخست دبستان این است که در برابر دایره افراد قابل اعتماد (خانواده، مجریان آموزشی و افراد دیگر تعریف‌شده مانند پلیس) راستگو باشد. اما بیاموزد با افراد غیرقابل اعتماد مانند غریبه‌ها و کسانی که نمی‌شناسد و ممکن است او را فریب دهند، از برقرار کردن ارتباط و حرف‌زدن بی‌مورد درباره مسایل گوناگون بپرهیزد. اما نه بگونه‌ای که دچار دوگانگی شود. پایه رفتاری مورد نظر ما راستگویی است. اما با حفظ هوشیاری و خودداری از ساده‌لوحی در برابر افراد غریبه و غیرقابل اعتماد.

پایه‌ها:

تعریف راستی: راستی به معنای شفافیت، یکی بودن اندیشه و نیت با گفتار و یکی بودن گفتار و سخن فرد با کار و عمل اوست. راستی یعنی نمایش و بیان واقعیت به آن گونه که هست.

آدرباد ماراسپند می‌گوید:

«آشکارا گوی باش (صریح اللهجه) و به جز با اندیشه، سخن مگوی.»

«سخن جز به اندیشه با کس مکن

یکی مرد باش آشکارا سخن» (ملک الشعرای بهار)

فردوسی می‌گوید:

«زبان راستی را بیاراسته

خرد خیره کرده ابر خواسته»

نمودهایی از راستی عبارتند از:

هنگامی که دوست یا کس دیگری که می‌شناسید و فکر می‌کنید اگر به او پیشنهادی بکنید برای او بهتر است، باید به او بگویید. مثلا به او پیشنهاد دهید لباسی که می‌پوشد تمیز باشد و ....

اگر در خودروتان هستید و پدرتان قانونی را رعایت نکرد، باید با احترام به او گوشزد کنید.

انسان راست واقعیت را می‌گوید و در انتقال آن، چه در زبان و چه در نوشتار، تغییر و انحرافی ایجاد نمی‌کند. برای نمونه:

کسی که باید در دادگاه درباره رخ دادن یک اتفاق شهادت بدهد، او باید آنچه دیده را به دقت بازگوید. حتی اگر دوست و فامیل او مقصر شناخته شود.

یک خبرنگار یا روزنامه‌نگار، باید اتفاقات و رویدادها و سخنان را به درستی انتقال دهد و در آنها تغییری ایجاد نکند.

یک دانش‌آموز باید درباره انجام دادن یا ندادن تکالیفش راستگو باشد.

جرج ارول، نویسنده نامور اروپایی می‌گوید: «نخستین چیزی که از هر نویسنده می‌خواهیم این است که دروغ نگوید و آنچه را واقعا می‌اندیشد و احساس می‌کند، بگوید. بدترین ایرادی که ممکن است به هر کار هنری بگیریم این است که بگوییم صادق نیست.»

در اندرزنامه ماراسپند آمده:

«راستگو مرد را پیامبر کن.»

«بجو راستگو مرد پیغامبر
کجا راست آید پیامت به سر»

یک نویسنده یا پژوهشگر باید در نگارش کتابش راستی به کار بندد و با صداقت علمی کار کند.

ما راستی و دروغ را در اندیشه، گفتار و کردار می‌توانیم ببینیم. یعنی انسان‌ها می‌توانند راست‌اندیش، راست‌گفتار و راست‌کردار باشند و در برابر آن دروغ‌اندیش، دروغگو و دروغ‌کردار.

راستی در اندیشه، یعنی اندیشه فرد بر پایه باورهایش باشد. یعنی اگر یک انسان باور به برابری انسان‌ها، دارد نباید به چیزهای تبعیض‌آلود بیاندیشد. اگر انسان به ارزش صلح ایمان دارد، نباید درباره جنگ‌افروزی بیاندیشد.

راستی در گفتار که آشناترین گونه راستی است، یعنی انسان واقعیت و آنچه در اندیشه اوست را به زبان بیاورد.

راستی در کردار یعنی فرد آنچه می‌گوید، در عمل به کار ببندد. برای نمونه:

اگر دیدید که دارد به حق کسی ظلم می‌شود و یا به کسی زور گفته می‌شود، شما نباید سکوت کنید.

«واعظان کین جلوه بر محراب و منبر می‌کنند
چون به خلوت می‌روند آن کار دیگر می‌کنند» (حافظ)

راستی همراه با دلیری و شجاعت است. یک فرد راست، با شجاعت واقعیت و آنچه که فکر می‌کند را بیان می‌دارد. مانند کاوه آهنگر که هنگامی که ضحاک به او ستم کرد، بدون آنکه بترسد، فریاد دادخواهی سر داد.

پیامدهای فردی راستی:

1: آرامش و آسودگی خاطر: کسی که راست است، چون چیزی را پنهان نکرده است، به خود اطمینان دارد و آرام و آسوده خیال است. بهشت یا گروسمان، در فرهنگ زرتشتی نیز، به معنای «سرای سرود» است که مفهوم آن آرامش روانی و آسودگی خیال است.

2: ایمان دینی: نخستین پایه دین زرتشتی، پایبندی به اشا است و راستی یکی از معانی اشا است. پس کسی که راست است گامی مهم در زمینه زرتشتی بودن برداشته است.

راستی موجب رضای خداست   کس ندیدم که گم شد از ره راست

(گلستان سعدی)

3: استواری دوستی‌ها: بهترین دوستان ما، راستگوترین آنها هستند.

4: عزت نفس و سربلندی: انسان راست، مطمئن و استوار است. محکم سخن می‌گوید و از جایگاه اندیشه خویش دفاع می‌کند.

ز **نیرو** بود مرد را **راستی**

ز سستی کژی زاید و کاستی

پیامدهای اجتماعی راستی:

1: اعتماد: راستی کمک می‌کند تا اعتماد میان افراد یک جامعه افزایش یابد. زیرا افراد در هراس از این نیستند که آنچه می‌شنوند، می‌خوانند و می‌بینند، دروغ و غیرواقعی است.

یکی را که عادت بود راستی

خطایی رود، درگذارند از او

وگر نامورشد به قول دروغ

دگر راست باور ندارند از او

(گلستان سعدی باب هشتم)

در اندرزنامه ماراسپند آمده است: «راست گوی باش که استوار(مورد اعتماد) باشی.»

«جز از راستی هیچ دم بر میار

که باشی برِ مردمان استوار» (ملک الشعرای بهار)

در شاهنامه فردوسی نیز آمده است:

«اگر راستی‌تان بود گفت‌وگوی

به نزدیک من تان بود آبروی»

2: سلامت اقتصادی و اخلاقی: وقتی راستی در یک جامعه نهادینه شود، دیگر هیچ کس به طور پنهانی دست به کار غیرقانونی (که خود در تضاد با اشا است) نمی‌زند. از همین رو دیگر فساد مالی و اخلاقی پدید نمی‌آید. در کل راستی هزینه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد. زیرا در کشورهای گوناگون، مبالغ بسیار زیادی صرف مقوله بازرسی، مبارزه با جرایم و فساد می‌شود. اما اگر به یاری نهادینه‌سازی راستی، از این جرایم کاسته شود، با هزینه‌های صرفه‌جویی شده، می‌توان کارهای سازنده دیگری انجام داد.

3: دست‌یابی به عدالت اجتماعی: راستی موجب می‌شود تا هر کس به حق خود برسد و حقوق هیچ کس از بین نرود. زیرا این دروغ است که موجب می‌شود انسان‌ها به حق خود نرسند و بی‌عدالتی پدید آید. زیرا عدالت به معنای رسیدن هر کس به حق خود به اندازه شایستگی و تلاش است. اما دروغ آن چیزی است که این جریان را مخدوش می‌سازد و ایجاد ناهمگونی و بی‌عدالتی می‌کند.

تعریف دروغ: بیان و نشان دادن هر چیز غیر از واقعیت و اصل آن. دروغ در اندیشه و گفتار و کردار بروز می‌کند. کسی که بر خلاف باورش می‌اندیشد، کسی که بر خلاف اندیشه‌اش سخن می‌گوید، کسی که بر خلاف گفتارش، کار می‌کند، رفتار دروغین دارد.

دروغ بدترین رفتار در فرهنگ زرتشتی و ایرانی است.

آدرباد ماراسپند در این باره می‌نویسد:

«به هیچ کس دروغ مگوی»

«دلت را ز نیکو سخن ده فروغ

میالای هرگز دهان از دروغ» (ملک الشعرای بهار)

در بخش آغازین پادشاهی انوشیروان در شاهنامه، فردوسی از زبان او می‌گوید:

اگر جفت گردد زبان با دروغ

نگیرد ز بخت سپهری فروغ

سخن گفتن کژ ز بیچارگیست

ز بیچارگان بر بباید گریست

داریوش بزرگ، پادشاه هخامنشی می‌گوید: «اهورامزدا، این سرزمین را از دروغ، دشمن و خشکسالی بپاید.»

در اوستای کشتی که از نمازهای بایسته زرتشتیان است، هر کس شکست و نابودی را از برای مینوی دروغگویی (مینوی دروند) آرزو می‌کند و خواستار است که همه کارهای هماهنگ با اشا، به خواست خداوند و نیکان انجام شود.

در فرهنگ ایرانی، دروغ مهمترین نمود اهریمن (نماد بدی‌ها) به شمار می‌رود:

«دروغ است همدست اهریمنا ابا هر بدی دست در گردنا» (ملک الشعرای بهار)

نمودهای دروغ:

دروغ‌گویی: وقتی کسی چیزی را بر خلاف واقعیت بیان می‌دارد، او در حال دروغ‌گویی است.

آدرباد ماراسپند گفته است:

«نزد پادشاهان دروغ مگو.»

«چو پیدا شدت نزد شاهان فروغ نگر تا نگویی بدیشان دروغ» (ملک الشعرای بهار)

و یا:

«از سپزک(خبرچین) و دروغ مرد، سخن مشنو.»

«مکن گوش هرگز به مرد دروغ که در گفته‌هایش نبینی فروغ» (ملک الشعرای بهار)

ریا و تزویر: کسی که سخنان زیبا و فریبنده می‌زند ولی در عمل حتی به گفته‌های خودش هم پایبند نیست. کسی که به ظاهر به دیگران کمک می‌کند، اما تنها در پی خودنمایی است.

در اندرزنامه آدرباد آمده است:

«سخن دو آئینه(به دو رویی و دروغ) مگوی.»

«سخن هیچگه بر دو آیین مگوی که نزد مهان ریزدت آبروی» (ملک الشعرای بهار)

و در بخش دیگری نیز آمده:

«یگانه باش که آبرومند باشی.»

به هر کار یکرنگ و یکروی باش ستوده دل و بافرین خوی باش

یگانه شو و پاک و پاکیزه دین که مرد یگانه بود بافرین» (ملک الشعرای بهار)

بزرگنمایی و اغراق: کسی از روی ناآگاهی یا به عمد، چیزی را بزرگنمایی می‌کند.

در فرهنگ زرتشتی به اندازه‌ای دروغ نکوهیده است که در اندرزنامه آدرباد ماراسپند آمده: «در انجمن، نزدیک دروغ‌گو منشین.»

«مشو هیچ همدوش مرد دروغ کز این دیو مردم نیاید فروغ» (ملک الشعرای بهار)

جایگاه راستی در فرهنگ زرتشتی[1]:

1: پیروز نهایی راستی و نابودی دروغ: در هات 30 بند 10 آمده:

آنگاه که دروغ در هم شکسته شده و از جهان رخت بر می‌بندد، خوش‌نامان و کوشندگان نیکی، به آرمان خویش رسیده و به سرای «نیک منشی» مزدا و اشا راه می‌یابند.

2: اهمیت در دست یابی به آرمان‌ها:

در بسیاری از بندهای گاهان، عبارت «در پرتو اشا» آمده است. این بدین معنا است که بسیاری از آرمان‌های زرتشتی به یاری راستی، نظم و قانونمداری به دست می‌آید.

... ای خداوند جان و خرد و ای هستی بخش بزرگ بشود که در پرتو اشا، از یاری تو برخوردار شویم تا زمانی که ما دستخوش بدگمانی و دو دلی هستیم اندیشه و قلب ما یکپارچه به تو توجه پیدا کند.

3: خاستگاه نیروی مینوی و توانایی: در گاتها، اشا، خاستگاه نیرو و توانایی شمرده شده است:

هات 29 بند 10: ای اهورامزدا و ای اشا به این‌ها (زرتشت و پیروانش) نیروی معنوی و توانایی ببخشید ...

4: قانون بازتاب کارها: بر پایه گاتها، آن چیزی که موجب می‌شود نتیجه کارهای نیک و بد ما به خودمان بازگردد، قانون اشا است که یکی از نمودهای آن راستی است. هات 28 بند 7: ای اشا، آن بخشایشی را که نتیجه نیک اندیشی است به من ارزانی دار. ...

همچنین در هات 51 بند 13 به این مساله پرداخته است که مایه پشیمانی و افسوس انسان‌ها در روز واپسین، دوری از اشا است:

..... در روز واپسین، روان پیروان دروغ به خاطر دوری از اشا، آنها را سرزنش خواهد کرد.

5: سزاوار ستایش و پایبندی: در گاتها آمده است که نباید از قانون اشا سرپیچی کرد و اشا، وهومن و شهریور سزاوار ستایش هستند. هات 28 بند 9:

ای اهورامزدا همواره خواهیم کوشید، از اشا و وهومن پا فرونگذاریم و ستایشگر اهورامزدا باشیم. زیرا اشا و وهومن و خشترا، ستایش‌برانگیز هستند.

6: پایداری و استواری: اشا چیزی است که پیامدهای استوار و جاودانی دارد. هات 28 بند 6: اشا و وهومن، به ما بخشش استوار خواهند داد، چنانکه در گفتار راستین اهورامزدا آمده است.

7: آینده روشن: بر پایه گاتها، پیروی از اشا به آینده‌ای روشن ختم خواهد شد.

[1] برگردان گاتهای به کار رفته در بخش راستی، از موبد فیروز آذرگشسب است.

هات 31 بند 20: آن کسی که «اشویی» پیشه کند، در آینده، جایگاهی نورانی خواهد داشت. اما تاریکی بی‌پایان و دریغ و پشیمانی، از آن پیروان دروغ است......

و یا هات 51 بند 8: ای مزدا، سرانجام بد، در انتظار دروغکاران و خوشبختی از برای پیروان اشا است......

8: خشنودی خداوند: در گاتها آمده است که پیروی از اشا، موجب خشنودی اهورامزدا می‌شود.

هات 30 بند 5 : .... آن کسی که اشا را برگزید، اهورامزدا را با کردارش خشنود می‌سازد.

همیشه به یاد داشته باشیم که اگر به خاطر راست بودن، انسانی دچار پیامدهای بد یا دشواری شود، این دشواری و سختی به خاطر راست بودن نیست. مثلا اگر انسان خردمندی، در یک جامعه ناآگاه به خاطر باورهایش مورد سرزنش اکثریت ناآگاه قرار بگیرد، او نباید از راستی پاپس نهد. اشوزرتشت نیز در هنگام پیامبری، با مخالفت‌ها و دشواری‌های زیادی رو به رو شد. اما همواره باورهایش را به زبان آورد و سخنانش را جامه عمل پوشاند. او از آرمانش دفاع کرد و سرانجام نیز پیروز شد و توانست اندیشه‌های اشویی خود را گسترش دهد.

بیاندیشیم: ما چگونه می‌توانیم در پرتو راستی، از آرمان‌های دینی خویش دفاع کنیم؟

بخش دوم: **کار با دانش آموز**

این داستان در رویه 22 کتاب نیز آمده است. به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که این داستان در زمانی گفته شود که دانش‌آموزان همه حروف را آموخته‌اند و می‌توانند البته با کمک شما، خود داستان را بخوانند.

داستان‌گویی:

چه کسی زیباترین گل را پرورش داد؟

در روزگاران گذشته فرمانروا پیری بود که به گل‌ها و گیاهان عشق می‌ورزید. اما او پیر شده بود. از این رو به فکر افتاد تا جانشینی برای خود انتخاب کند. پس دستور داد جارچیان در شهر جار بزنند که هر کس می‌خواهد جانشین فرمانروا شود به قصر بیاید. مردم زیادی به قصر آمدند. فرمانروا به هر یک از آنها دانه‌ای داد و گفت: شما باید این دانه را بکارید و خوب از آن مراقبت کنید تا گل بدهد. شش ماه بعد دوباره به اینجا بیایید تا ببینم چه کسی زیباترین گل را پرورش داده است. آن گاه جانشین خودم را انتخاب می‌کنم. در بین کسانی که به قصر آمده بودند دختر جوانی هم بود. او هم دانه‌ای از فرمانروا گرفت و به خانه برد تا هر چه زودتر آن را بکارد. دختر روزها منتظر ماند اما دانه‌اش جوانه نزد. خاک گلدانش را عوض کرد و گلدانش را جابه جا کرد، ولی باز هم خبری نشد. روز قرار هر کسی که به قصر می‌آمد یک گلدان در بغل داشت در هر گلدان هم گل زیبا و چشم‌نواز وجود داشت. فرمانروا گل‌ها را با دقت تماشا می‌کرد سرش را تکان می‌داد و زیر لب می‌گفت: چه گل قشنگی!

فرمانروا همه گل‌ها را که تماشا کرد به دختر رسید. دختر از خجالت در گوشه ای ایستاده بود. چون در گلدان او گلی نبود. فرمانروا گفت: پس گل تو کجاست؟ دختر جواب داد: من دانه‌ای را که شما داده بودید، کاشتم اما هر کاری کردم گل نداد. فرمانروا لبخند زد و جلو رفت و به دختر گفت؟ چه دختر راستگویی. سپس سرش را بلند کرد و با صدای بلند گفت: من جانشینم را یافتم این دختر جانشین من است. همه با تعجب به دختر و گلدان خالی او نگاه کردند. فرمانروا ادامه داد: تمام دانه‌هایی که

من به شما داده بودم پخته شده بودند. بنابراین امکان نداشت گل بدهند. تنها کسی که بدون گل به قصر آمده است همین دخترک است. او راستگوترین فرد این شهر است. بنابراین برای جانشینی من از همه شایسته‌تر است.

مژگان بابامرندی و بهروز رضایی؛ برگرفته از داستانی از پائولوکوئیلیو

گفت و گو:

پس از خواندن این داستان، درباره راستی و راستگویی با دانش‌آموزان به گفت و گو می‌نشینیم و درباره ویژگی‌های انسان‌های راستگو و دروغگو گفت و گو کرده و همچنین سودهای راستی و بدی‌های دروغ را برمی‌شماریم:

مهمترین نتیجه در فرایند این درس این است که دانش‌آموزان بدانند و درک کنند به عنوان یک زرتشتی، باید نماد و الگوی راستگویی برای دیگران باشند.

سودمندی راستگویی:

1. خشنودی اهورامزدا
2. افزایش دوستان
3. جلب اعتماد دیگران
4. رسیدن به حق خود
5. پیشرفت در کار
6. افزایش محبوبیت

نتایج دروغگویی:

1. ناخشنودی اهورامزدا
2. دور شدن از راه راست
3. از دست دادن دوستان
4. زیاد شدن تفرقه و دعوا و دشمنی
5. ضایع شدن حقوق دیگران
6. بی اعتمادی دیگران

بخش دوم گفت و گو: بخش دوم بهره‌گیری از این داستان این است که با طرح پرسش‌هایی نشان دهیم که راستی، ساده‌لوحی نیست، بلکه در آن اندیشه و تدبیری نهفته است که در هیچ دروغی نیست:

پرسش:

پس از اینکه دانه ی شرکت‌کنندگان سبز نشد؛ دخترک چه تصمیم گرفت و دیگران چه تصمیمی گرفتند؟

پاسخ: نخست اینکه دختر همه کوشش خود را به خرج داد. اما هنگامی که دانه‌اش سبز نشد، راه فریب و دروغ را در پیش نگرفت. بلکه با شجاعت و دلیری، به قصر پادشاه رفت. اما دیگران کوشیدند با فریب عدم موفقیت خود را بپوشانند.

پرسش: تصمیم هر یک از شرکت‌کنندگان تا چه اندازه با آموزه‌های اشوزرتشت هماهنگ است؟

پاسخ: کار شرکت‌کنندگان دیگر، برابر با راستی نیست و یک دروغ به شمار می‌رود.

پرسش: دخترک با وجودی که می‌دانست مورد انتخاب فرمانروا قرار نمی‌گیرد، چرا روز وعده به حضور فرمانروا رفت؟

پاسخ: نخست اینکه او همه چه در توان داشت انجام داده بود، پس خود را به خاطر کمکاری یا تنبلی، مقصر نمی‌دانست.

دوم اینکه باور داشت راستی، بهترین کاری است که می‌شود انجام داد. یعنی با اینکه ممکن بود به خاطر سبز نشدن دانه‌اش، به هیچ جا نرسد و مسخره شود، اما به دروغ متوسل نشد.

این گفت‌وگوها، نیازمند مدیریت و تسلط ویژه‌ای از سوی آموزگار است. پیشنهاد می‌کنیم، اینگونه گفت و گوهای چالش‌برانگیز را آموزگاران به گونه گروهی میان خود انجام دهند و یکدیگر را به چالش بکشند. این موجب آمادگی و آزمودگی برای حضور در سر کلاس می‌شود.

یادآوری: گاهی اوقات راستگویی ممکن است عواقبی داشته باشد که البته نتیجه آن به راستگویی ربط ندارد بلکه به عمل ناپسند بر می‌گردد. مثل شکستن شیشه منزل همسایه با توپ و گفتن به همسایه یا خانواده (پذیرش مسوولیت و پیامدهای آن) که تنبیه یا دعوا شدن را در پی داشته باشد.

پرسش‌های رایج: **دروغ از طنز تا داستان**:

ممکن است برای برخی دانش‌آموزان این پرسش پیش بیاید که آیا طنز و لطیفه و همچنین افسانه‌ها و داستان‌ها که گاه در آن برخی چیزها غیرواقعی هستند دروغ است؟

ما باید برای دانش‌آموزان توضیح دهیم که داستان یا لطیفه (مودبانه که موجب تمسخر فرد یا افرادی نشود) دروغ به شمار نمی‌رود. آنچه نکوهیده است بیان واقعیت‌های مختلف به گونه نادرست و کوچک یا بزرگ نشان دادن یک پدیده است. یعنی اگر دانش‌آموزی دندانش را مسواک نزده به مادرش بگوید این کار را کرده است دروغ گفته است.

گاهی نیز ممکن است که ما کار بدی انجام داده باشیم و هنگامی که با راستی آن را بازگو می‌کنیم، مورد سرزنش یا تنبیه قرار گیریم. این بدین معنا نیست که راستی بد است. (باید با یک داستان این مفهوم را رساند تا دانش آموز دچار سرخوردگی از راستی نشود.) همچنین دانش‌آموز باید درک کند که تنبیه یا پیامد بدی که می‌بینند در اثر بازتاب کار بد بوده است نه راستی. هر کاری که برابر با اشا نباشد، سرانجام ناراحتی و ناخوشنودی به همراه خواهد داشت.

دروغ مصلحت‌آمیز:

یکی از پرسش‌هایی که ممکن است از سوی دانش‌آموزان مطرح شود این است که آیا دروغ مصلحت‌آمیز در فرهنگ زرتشتی وجود دارد یا نه؟ در اندیشه زرتشتی دروغ به هر شکل آن نکوهیده شده است و چیزی به نام مصلحت نمی‌تواند چیزی مانند دروغ را توجیه کند. در گاتها هیچگاه چنین توجیهی بیان نشده و پذیرفته نشده است و همیشه درباره مبارزه با دروغ سخن به میان آمده است. از همین رو در فرهنگ زرتشتی، به هیچ روی چنین چیزی پذیرفته شده نیست. چه بسا خود سعدی که این اصطلاح را به کار برده است، در همان کتاب گلستان گفته است:

گر راست سخن گویی و دربند بمانی

به زان‌که دروغت دهد از بند رهایی

گلستان سعدی باب در آداب سخن گفتن

راستی و دایره افراد قابل اعتماد دانش‌آموز:

یکی از مهمترین مسایلی که ممکن است برای دانش‌آموزان به ویژه در این سن به گونه یک چالش پیش آید این است که راستی بدین معنا است که همه چیز را به همه کس بگویند؟ این مساله از نظر امنیتی نیز برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان بسیار مهم است. هدف از راستی در این درس این نیست که دانش‌آموز هر چیزی را به هر کسی بگوید. بلکه باید برای او دایره‌ای از افراد

قابل اعتماد را تعریف کنیم که باید آنان را بشناسد و از برقرار ارتباط و گفتن مسایل خاص به افراد دیگر خودداری کند. یعنی او باید یاد بگیرد اگر یک فرد که نمی‌شناسد به در خانه آمد و اطلاعات مختلفی خواست به او نگوید و آن را به بزرگترش ارجاع دهد. اما در عین حال باید مراقب باشیم دانش‌آموز دچار دوگانگی شود.

سرودخوانی:

گلدان گل و گربه

تو باز از روی دیوار — پریدی توی ایوان
ولی دقت نکردی — زدی پا زیر گلدان
تو گلدان را شکستی — پریدم از صدایش
نشستم جمع کردم — کمی از تکه‌هایش
رسید از راه مادر — برایم سر تکان داد
من و گلدان گل را — به بابایم نشان داد
بگو ای گربه بد — چرا در رفته‌ای زود
نماندی تا به آن‌ها — بگویی کار من بود

پرسش: در این سروده کودک حالا چه کار باید بکند؟

راه راستی

گم نمی‌گردد کسی در راه راست
آنکه گیرد دستتان دست خداست
رستگاری سهمتان از راستی است
دور گشتن از گناه و کاستی است
راستگویی بخشدت بس آبرو
راست گفتی، از تو خشنود است اشو
بهترین راه‌ها راستی ست ای بچه‌ها
نیست راه بهتری غیر از اشا
هر چه راه دیگر است آن راه نیست
حاصلش غیر از فغان و آه نیست
راستی خوشبختی و پیروزی است
راستگویی بهترین بهروزی است

مهوش نامداریان

برگه نوآموز

در برگه‌های نوآموز، دو تصویر درباره راستی وجود دارد. هر دو تصویر در ارتباط با داستان پایین هستند. یکی از آن دو که یک شترمرغ و یک پرنده کوچک را نشان می‌دهد که باید دانش‌آموز پرنده‌ای که صاحب اصلی تخم است، رنگ‌آمیزی کنند. در تصویر دیگر که صحنه‌ای از داستان است مجموعه‌ای از پرندگان، کلاغ دروغگو را در برگرفته‌اند. یک تمرین که با این تصویر می‌شود انجام داد، شمارش پرنده‌ها توسط دانش‌آموز است. تمرین دوم، این است که هر دانش‌آموز نقش یک پرنده را بر دوش بگیرد و یک نمایش کوچک بازسازی شود. تمرین سوم این است که دانش‌آموزان این تصویر را رنگ‌آمیزی کنند.

اگر همه آدم‌ها وقتی که دروغ می‌گفتند، دماغ یا زبانشان دراز می‌شد(مثل پینوکیو) چه شکلی می‌شدند؟ آن‌ها را در دفتر نقاشی یا پشت برگه نوآموز بکشند.

کلاغ و تخم عجیب:

یکی از مهمترین پدیده‌هایی که در جامعه امروز ایران به چشم می‌خورد این است که افراد با دروغ در سطوح گوناگون به اهداف کوتاه مدت خود می‌رسند. از همین رو کسی که بخواهد راست باشد حتی اگر مراقب باشد که کلاهش را باد نبرد، باز هم همواره به خود می‌گوید که چرا او با فریب و دروغ سود شخصی خود را افزایش ندهد. این مساله در میان کودکان نیز به چشم می‌خورد. پس بهتر است روی این مساله که دروغ در بلندمدت پیامدهای بد و ناگواری دارد و راستی در پایان همراه با خوشبختی و نیکویی است تمرکز ویژه‌ای شود:

کلاغ روی تخمی که لابه‌لای برگ‌ها روی زمین افتاده بود نشست. او محکم تخم را گرفت و گفت: مال منه! پرنده‌ها دور تا دور نشسته بودند و نگاهش می‌کردند. جغد گفت: اما این تخم چند روزه اینجاست؛ باید صاحبش را پیدا کنیم. کلاغ اخم کرد و گفت: این تخم منه. گمش کرده بودم مال خودمه. پرنده‌ها پچ پچ کردند. جغد گفت: تخم کلاغ این شکلی نیست.

کلاغ جا به جا شد، طوری که تخم دیده نشود. او باز اخم کرد. جغد جلو آمد و ادامه داد: اون تخم تو نیست. برو کنار بگذار مادرش را پیدا کنیم. کلاغ که می‌خواست با رفتن پرنده‌ها تخم را بخورد جدی گفت: من بهتر می‌دانم یا شما؟! وقتی می‌گویم مال منه، یعنی هست. حالا بروید که می‌خواهم بخوابم تا جوجه خوشگلم زودتر بیرون بیاید.

جغد و بقیه پرنده‌ها که دیدند حریف کلاغ و حرف‌های الکی او نمی‌شوند، پریدند و رفتند. کلاغ خوب به پیرامونش نگاه کرد. وقتی مطمئن شد کسی آنجا نیست، از روی تخم بلند شد. به آن نگاه کرد. تخم بزرگ و خال خالی بود. کلاغ دهنش آب افتاد و با خودش گفت: الان می‌شکنمش و می‌خورمش. با این فکر کلاغ به تخم نوک زد نوک زد و نوک زد تا تخم را شکست. با اشتها منقارش را برد توی تخم تا زرده خوشمزه آن را بخورد که قار قارش رفت هوا. او گیج و وحشت‌زده به نوکش که بچه کروکودیلی آن را گاز گرفته و آویزان بود نگاه کرد.

بچه کروکودیل منقار کلاغ را بیشتر فشار داد. کلاغ قار قار و قار قار کرد. بچه کروکودیل باز نوک کلاغ را فشار داد مزه مزه کرد و زیر لب گفت: مامان گشنمه. کلاغ که گیج و عصبانی شده بود فریاد زد: من مامان تو نیستم. ولم کن. خوراکی هم نیستم.

بچه کروکودیل ناراحت شد و نوک کلاغ را بیشتر گاز گرفت. کلاغ قار قار کرد و فریاد زد. پرنده‌ها از صدای قار قار کلاغ جمع شدند و به او و بچه کروکودیل نگاه کردند آنها به جوجه عجیب کلاغ نگاه می‌کردند و پچ پچ می‌کردند. کلاغ این سو و آن سو می‌پرید. اما بچه کروکودیل محکم‌تر نوک او را فشار داد. کلاغ بال بال زد و قار قار کرد و فریاد زد من مامان تو نیستم.

جغد از لا به لای پرندها گفت: اما تو که منتظر جوجه خوشگلت بودی. کلاغ که حسابی از کار خودش پشیمان بود تا بچه کروکودیل نوکش را ول کرد، قار قار کنان پرید و از آنجا رفت.

از آن روز به بعد کلاغ هر حرفی می‌خواست بزند یا کاری کند نگاهش به زخم روی نوکش می‌افتاد.

کورش وفاداری

گفت و گو:

درباره این داستان از دانش‌آموزان بپرسید که چرا کلاغ دچار دردسر شد و اگر دانش‌آموزان بخواهند آن را به گونه دیگری تمام کنند، داستان چگونه باید باشد؟

کارت «من راست می‌گویم»

یک تابلو را با عنوان «من راست می‌گویم» فراهم کرده و آن را در کلاس نصب می‌کنیم. از دانش‌آموزان نیز می‌خواهیم خودشان به عنوان کاردستی، چنین تابلویی را به کمک پدر و مادرشان به شکلی ساده و تنها با کاغذ و مقوا و مواد ساده، آماده کنند و به کلاس بیاورند. سپس از فردای کلاس، آن را در اتاق خود بگذارند تا همیشه به یاد داشته باشند، همیشه راست بگویند.

ح: دانش‌آموزان فیلم، کارتون و یا کتاب پینوکیو را بخوانند و در نشست بعدی کلاس درباره اش گفت و گو کنند.

خ: یک آیینه محدب یا مقعر به کلاس بیاوریم و بچه‌ها، صورت‌هایشان را که در آنها کوچک و بزرگ یا نامتقارن می‌شود، ببینند. سپس آموزگار به آنان توضیح دهد که دروغ چگونه واقعیت را به شکلی غیر از آنچه هست، نمایش می‌دهد.

خاطره از دروغگویی که موجب دردسر شده است.

دانش‌آموزان درباره خاطره‌های خود از مشاهده دروغ در پیرامون خود که آسیب‌رسان بوده است بیاورند و یا درباره آن تحقیق کنند و نمونه‌هایی از آن را بیاورند.

آنچه از این بخش آموختیم :

- من همیشه راست خواهم گفت
- من هیچ وقت دروغ نخواهم گفت

چون :

- راستگویی مهمترین ویژگی یک زرتشتی است.
- همه به راستگویان اعتماد دارند.
- دوستان راستگو زیاد است و تنها نمی‌ماند.
- راستگو آرامش دارد و نمی‌ترسد.

چند پیشنهاد:

به هنگام اجرای این واحد کار می‌توان موارد زیر را نیز به مرحله‌ی اجرا در آورد.

1 - بیان این نکته که دروغ‌گویی اساس همه گناهان و بدبختی‌ها بوده و گفتن یک دروغ باعث می‌شود که فرد دروغ‌های فراوان دیگری را برای رد گم کردن بیان کند که هر یک از آنان پیامدها و مشکلات خود را به همراه دارد.

2 – تمرین دروغ نگفتن و تمرین مقاومت در مقابل آن هر چند که گاهی احساس می‌شود که دروغ ظاهرا به سود او تمام می‌شود.

3 – به دانش‌آموزان یادآور شویم که با گفتن دروغ‌های به ظاهر کوچک، انسان به سوی دروغ بزرگ و خطرناک کشیده می‌شود. بنابراین بایسته است از دروغ‌های کوچک نیز پرهیز شود.

4- یکی از مسایلی که هم مجریان آموزشی و هم خانواده‌ها باید به آن توجه داشته باشند تناسب و هماهنگی تشویق با کار خوب و تنبیه با کار بد است. در صورتی که یک کودک کار اشتباهی بکند و راستش را بگوید ولی پس از آن، تنبیهی غیرمتناسب با کارش را ببیند، به تدریج او از راستی فاصله خواهد گرفت.

به یاری اهورامزدا

موضوع: **خوشرویی**

هدف:

1: دانش‌آموز مفهوم خوشرویی را می‌داند.

2: دانش‌آموز، خوشرو و خوش‌برخورد است.

عناصر کلیدی:

هدف اصلی از این بخش این است که دانش‌آموزان خوشرو باشند و به جای اخم بی‌مورد، با روی گشاده و لبخند به جا با دیگران برخورد کنند.

پایه‌ها:

یکی از رفتارها و کنش‌های ارتباطی مثبت میان افراد، خوشرویی و برخورد نیکو است. ارتباط بین فردی، فرایندی است که طی آن اطلاعات و احساسات خود را از راه پیام‌های زبانی و غیرزبانی، با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اطرافیان می‌شود و تندرستی روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم می‌کند.

گوش دادن فعال، اهمیت دادن، پرسش، احترام گذاشتن و ... را از جمله عوامل تاثیرگذار در روابط بین فردی برشمرده‌اند. ولی برخورد صمیمانه و همراه با خوشرویی را که نخستین ارتباط زبانی و غیرزبانی با مخاطب است را می‌توان موثرترین عامل این فرایند دانست.

خوشرویی چیست؟

خوشرویی یا گشاده‌رویی یعنی برخورد با مردم با گفتار خوش و روی شاد و چهره گشاده و پرهیز از خشونت و تندزبانی در گفتار و گرفته‌رویی و درشتخویی.

پیامدهای خوشرویی:

- موجب برانگیختن احترام دیگران می‌شود.
- دوستی‌ها و دوستان ما را زیاد می‌کند.
- جایگاه انسان را در میان مردم بالا می‌برد.
- موجب شادی خود فرد می‌شود.

مبر حاجت به نزدیک ترشروی

که از خوی بدش فرسوده گردی

اگر گویی غم دل با کسی گوی

که از رویش به نقد آسوده گردی

بخش دوم: کار با دانش‌آموزان

در رویه 24 دین‌آموز، تصویری آمده که در آن کودکی به خاطر بداخلاقی تنها شده است. هدف این بخش این است که عناصر رفتاری آمده در ادامه درس در دانش‌آموزان بروز کند.

بحث و گفتگو:

چرا هیچ کس از آدم‌های بداخلاق خوشش نمی‌آید؟

خوشرو کیست؟

- کسی که لبخند بر لب دارد.
- برخورد صمیمانه دارد.
- اخمو و عبوس نیست.
- از ملاقات با دیگران احساس خوشحالی می‌کند.
- از خشونت پرهیز می‌کند.
- از واژگان خوب استفاده می‌کند.
- از واژگان بد استفاده نمی‌کند.
- احترام می‌گذارد.
- به حرف ها خوب گوش می‌دهد.
- به مطالب اهمیت می‌دهد.
- صمیمانه سخن می‌گوید.

سرود خوانی :

احوالپرسی

پروانه از گل
احوال پرسید
گل گفت خوبم
پروانه خندید
گل بازتر شد با ناز خوابید
پروانه دورش آرام رقصید

مهربانی زیباست

در کویری خالی کلبه ای خواهم ساخت
داخل آن کلبه فرش خواهم انداخت
دور تا دورش را پر ز گل خواهم کرد
ارغوانی آبی سرخ نارنجی زرد
گوسفندانی را پرورش خواهم داد
گوشه ای خواهم ساخت دنج، ساکت، آباد
هر که راهش گم شد، هر که از پا افتاد
کلبه ی من امید به دلش خواهد داد
بر در آن کلبه منتظر خواهم ماند
هر که از راه آمد به درون خواهم خواند
خسته‌ها را با مهر باز جان خواهم داد
ناتوان‌ها را هم آب و نان خواهم داد
به همه خواهم گفت مهربانی زیباست
دوستی شیرین است گل زیبایی هاست

مصطفی رحماندوست

پیدا کردن چهره‌های شاد:

از دانش‌آموزان می‌خواهیم از درون روزنامه‌ها و نشریه‌های قدیمی‌شده، چهره‌های شاد و خندان را پیدا کرده و ببرند و روی یک کاغذ بچسبانند و به کلاس بیاورند.

نقاشی خوشرویی و اخمو بودن:

از دانش‌آموزان می‌خواهیم روی دو برگ جداگانه، درباره خوشرویی و اخمو بودن نقاشی بکشند و به کلاس بیاورند.

کارت خوشرویی:

از دانش‌آموزان بخواهیم هماهنگ با ویژگی‌های گوناگونی که از انسان‌های خوشرو یاد گرفته‌اند نقاشی‌های کوچکی درست کنند و آنها را به عنوان کارت خوشرویی به کسانی که آن ویژگی‌ها را دارند بدهند.

بازی «دوستش داریم /دوستش نداریم»

برای دانش آموزان ویژگی‌های آدم‌های خوشرو و اخمو را یاد کرده و از آنها می‌خواهیم به پرسش‌هایمان پاسخ داده و بگویند:

دوستش داریم یا دوستش نداریم.

کسی که لبخند می‌زنه	دوستش داریم
کسی که مهربون باشه	دوستش داریم
کسی که خوب حرف می‌زنه	دوستش داریم
کسی که اخم می‌کنه	دوستش نداریم
کسی که بی‌ادبه	دوستش نداریم
کسی که دعوا می‌کنه	دوستش نداریم
کسی که کمک می‌کنه	دوستش داریم
کسی که ...	

آنچه که از این واحد کار آموختیم :

بهترین کار در برخورد با دیگران خوش رویی است زیرا:

- باعث می‌شود دوستان زیادی پیدا کنیم.
- کینه‌ها را از بین می‌برد.
- نوعی احترام گذاشتن است.
- یک نوع خوبی کردن است.
- باعث خوشحالی دوستان می‌شود.

ویژگی‌های یک انسان خوش‌رو:

- لبخند به لب دارد.
- اخمو نیست.
- به دیگران احترام می‌گذارد.
- به سخنان دیگران خوب گوش می‌دهد.
- به سخنان دیگران اهمیت می‌دهد.
- پرخاش نمی‌کند و تند حرف نمی‌زند.
- صمیمی و مهربان است.

به خشنودی اهورامزدا

موضوع: مدیریت شادی

اهداف:

1: دانش‌آموز مفهوم شادی درست و روش‌های ابراز شادی را می‌شناسد.

2: دانش‌آموز می‌تواند در زندگی روزمره، به درستی ابراز شادی کند.

عناصر کلیدی:

هدف پرورشی این بخش این است که دانش‌آموزان در هنگام شادی هیجان خود را کنترل کرده و به خود و دیگران آسیب نزنند. همچنین مسخره کردن دیگران را در هر چارچوبی از خود دور بدارند.

پایه‌ها

شادی، از مهم‌ترین احساسات و نیازهای بشر به شمار می‌رود. هر ملتی با توجه به باورهایش به گونه‌ای ابراز غم و شادی می‌کند. دین اشوزرتشت نه تنها این احساسات را سرکوب نمی‌کند، بلکه آن را چیزی بایسته می‌داند. دین اشوزرتشت برای نبودن غم و آیین‌های عزاداری، داشتن آیین‌های شادی بسیار، جشن‌های ماهیانه و نیز جشن‌های دیگری در سال مانند گهنبارها شهرت دارد. همچنین نام روزی از روزهای ماه، رام (به چم رامش و شادی و شادمانی) نام نهاده شده است.

تعریف شادی

شادی؛ به معنای سرور، احساس رضایتمندی و شادمانی است. در کتاب «انگیزش و هیجان» در تعریف شادی چنین آمده: «شادی احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید».

به طور کلی می‌توان گفت: سرور، حالت خاصی از لذت است که این لذت موجب رهایی درون از غم و ناراحتی می‌شود. این امر درونی گاهی نشانه‌هایی نیز در بیرون از خود دارد؛ مانند خنده یا گریه شوق، از جمله گریه مادری که کودک گم شده خود را می‌یابد.

شادی آن شادی است که از جان رویدت — تا درون از هر ملالی شویدت

ور نه آن شادی که از سیم و زر است — آتشی دان کاخرش خاکستر است

بایستگی شادی:

شادی و شادمانی، موقعیت روحی درونی یا بیرونی است که بر پایه پژوهش‌های انجام شده، توانایی ذهنی و روحی فرد برای انجام کارهای گوناگون و تصمیم‌گیری بیشتر است. به زبان دیگر، شادی بهره‌وری انسان‌ها را افزایش می‌دهد. از همین رو جوامعی که شادی(به معنای راستین و پایدار) آن را در فرهنگ خود دارند از جوامع اندوهگین و افسرده، پیشرفت بیشتری دارند.

شادی یکی از نیازهای اساسی زندگی و عاملی برای رشد و موفقیت است. نظام هستی به گونه‌ای است که اسباب شادی را برای انسان فراهم می‌کند؛ بهار شادی انگیز، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، هنگامه برآمدن خورشید، باران لطیف، پرندگان زیبا و نغمه سرایی آنها و بسیاری دیگر از پدیده‌های شگفت انگیز جهان، شادی را برای ما به ارمغان می‌آورند. ما باور داریم جهان سراسر شادی است چنانچه در گاتها 44-6 آمده است: این جهان بارور و شادی بخش را برای که آفریدی؟

جایگاه شادی در آیین‌ها و سنت‌های زرتشتی:

سنت‌ها و آیین‌های دینی، بخشی از پیکره یک دین به شمار می‌روند که نمایی از اجرای جهان‌بینی آن دین در زندگی روزمره آن مردمان هستند. در آیین‌های زرتشتی نیز شادی و شادمانی گروهی نقش ویژه و پررنگی دارد. یکی از پایه‌های جشن‌های بزرگ ایرانی مانند سده، نوروز، سده و شب چله و جشن‌های ماهانه همچون مهرگان، تیرگان و ... و آیین‌های دینی-اجتماعی چون گاهنبارها، جشن‌های سدره‌پوشی، نوزوتی و ... به جز همازوری، دهش، نیایش، گردهمایی اجتماعی و ...، برای گسترش شادی و شادمانی گروهی است.

شادی و مفهوم خوشبختی در سرود اشم‌وهو:

سرود اشم‌وهو که پرتکرارترین رود دینی زرتشتیان به شمار می‌رود و نخستین سروده‌ایست که هر زرتشتی می‌آموزد، در تعریف مفهوم خوشبختی و چگونگی دست‌یابی به آن است. این از آن روی است که بزرگترین چالش فلسفی انسان‌ها در زندگی این است که هدف چیست و چگونه می‌توان به خوشبختی رسید. مفهوم و حس خوشبختی نیز ریشه و خاستگاه حس شادی است. از همین روی، بخشی از ریشه‌شناسی فلسفه شادی در فرهنگ زرتشتی، نهفته در تعبیر خوشبختی در فرهنگ زرتشتی است.

در سرود اشم وهو، می‌خوانیم: «اشویی، بهترین نیکی است. (اشویی) خوشبختی است. خوشبختی از آن کسی است که اشو و در پی بهترین اشویی باشد.»

پس خوشبختی در جهان‌بینی زرتشتی، بر پایه پایبندی به اشویی و تلاش برای رسیدن به بهترین اشویی به دست می‌آید. در گام نخست، اشویی به معنای راستی، نظم، قانون و هنجار آفرینش، است و در فرهنگ زرتشتی، راست بودن، منظم بودن، قانونمدار بودن و پاسداری از هنجار آفرینش، موجب خوشبختی در گام نخست است. در گام دوم، تلاش برای رسیدن به بهترین اشویی، مرحله دوم خوشبختی به شمار می‌رود. کوشیدن برای رسیدن به بهترین نمودهای اشویی در زندگی فردی و اجتماعی، هدف زندگی در سرود اشم وهو است.

مدیریت شادی یا شادی پایدار:

ما در شناخت پدیده شادی دو مفهوم را باید بشناسیم:

1: شادی پایدار در برابر شادی زودگذر

2: مدیریت شادی.

منظور از شادی پایدار، آن دسته خشنودی‌هایی است که تاثیر مثبت پایدار روانی داشته و منجر به اندوه در آینده و پشیمانی و گرفتاری نمی‌شود. برای نمونه خشنودی از دانستن، کشف یافته‌ها، کمک به دیگران، موسیقی و هنر و ... که پایدار و همیشگی هستند و تاثیر آن‌ها بر زندگی و روان انسان‌ها به جای می‌ماند.

مدیریت شادی، کنترل ابراز احساسات و بروز هیجانات ناشی از آن است. این چیزی است که انسان باید درباره همه گونه‌های احساسات، رعایت کند.

دین زرتشت شادی را ضروری می‌داند، اما به کنترل آن نیز فرد را توجه می‌دهد تا هر میلی در راستای مثبت و هدفمند خود به حرکت درآید و بیراهه نرود.

آداب و شرایط شادی

گرچه شادی از نیازهای اولیه انسان است، اما نمود آن در یک زندگی اجتماعی و بر پایه اندیشه‌های دینی، آدابی دارد. برخی گمان می‌کنند با ثروت‌اندوزی از راه نادرست، غیبت، تمسخر و آزار دیگران می‌توانند خوشی برای خود فراهم کنند، در حالی که این‌ها در بلندمدت موجب غم و اندوه خواهد شد.

برخی از آداب شادی در فرهنگ زرتشتی عبارتند از:

1: همراه با اذیت و آزار دیگران نباشد:

یکی دیگر از شرایط شادی این است که با اذیت و آزار دیگران همراه نباشد. برای نمونه مورد تمسخر قرار دادن دیگران، راه مناسبی برای شادی نیست. بر پایه هات 43 بند 1 گاتها، خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد.

در اندرز آدرباد ماراسپند آمده است: هیچکس را تمسخر مکن و نیز آمده است: تا توانی مردم را به زبان میازار و همچنین: به هیچکس افسوس(استهزا) مکن.

مکن هیچ افسوس با مردمان

کز افسوسیانند مردم رمان

به همین ترتیب نباید در جوک و لطیفه‌ها، به تمسخر اقوام ایرانی پرداخت. ما باید خود یادبگیریم و به فرزندانمان یاد دهیم که در لطیفه‌ها، از مسخره کردن اقوام ایرانی بپرهیزند. پس بسیار مهم است که از این پس هیچ کدام از ما مجریان آموزشی و هیچ کدام از دانش‌آموزانمان جوک‌هایی با این شکل که : یک روز یه ترکه، یه رشتیه و ..... را به کار نبریم و از اطرافیانمان بخواهیم به این رفتار پاسخ مناسب دهند.

2: به حقوق دیگران تجاوز نکند

گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، به گونه‌ای که مزاحم همسایه‌ها شود. مزاحمت تلفنی و دیگر کارهایی که برای برخی تفریح به شمار می‌رود، تجاوز به حقوق دیگران است و در فرهنگ زرتشتی نکوهیده است.

در هات 43 بند 1 آمده است:

خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد.

همچنین یکی از پایه‌های مفهومی «اشا»، قانون و نظم است. پس اگر شادی نظم را در هر مقیاسی(خانوادگی، همگانی و ...) دچار اختلال کند یا بر خلاف قانون باشد، بر خلاف فرهنگ زرتشتی است.

3: پایدار و با دوام باشد

در دهه‌های اخیر در جهان، پدیده‌ای به نام قرص‌های روان گردان پدید آمده است که نمودی است از دگرگونی دیدگاه گروه‌هایی درباره شادی. شادی زودگذر در اثر مصرف مواد مخدر، آشام سکرآور و ... به سبب ناپایداری و در بر داشتن پیامدهای خطرناک روانی و جسمی، نکوهیده و ناپذیرفتنی هستند.

در هات 53 بند 6 آمده: « ای مردان و زنان، از گسترش دروغ که وسوسه‌آمیز است، جلوگیری کنید و پیوند خویش را با دروغ بگسلید. **شادی که از راه نادرست به دست آید، بدبختی‌آور است**. پیروان دروغ که راستی را تباه می‌سازند، زندگانی مینوی خویش را نابود خواهند کرد.» (فیروز آذرگشسب)

به هنگام شادی درختی مکار

که زهر آورد بار او روزگار

فردوسی

انواع شادی

شادی و خشنودی، پدیده‌ای روانی است که برخاسته از موارد زیر است:

1. شادی در پیروی از اهورامزدا

انسان با پیروی از خداوند و یاد او به آرامش می‌رسد. در اوستای همازور دهمان چنین خوانده و برای افراد نیایش کننده دعا می‌شود: شادی و سرور همیشه رو به افزایش باد. ارجمندی و والایی افزون باد. هر چه رامش افزون گردد همان اندازه فرخ و میمون باشد. شادی، رامش، سرور زندگی پر از آسایش و اندیشه نیک و روان خرم در این خانه بهدینان روی به افزونی گذارد.

2. شادی به سبب پیروی از اشا

در اوستای اشم وهو آمده است: «اشویی» بهترین نیکی است. خوشبختی است. خوشبختی از آن کسی است که اشو بوده و در پی بهترین «اشویی» باشد. پس پیروی از اشا یعنی راستی، نظم، قانون و هنجار آفرینش موجب خوشبختی و شادمانی است.

3. دوری از کارهای ناشایست

هنگامی که انسان در برابر بدی‌ها می‌ایستد، یعنی از انجام آنها خودداری می‌کند و در از میان بردن آنها می‌کوشد، به شادی می‌رسد.

برای نمونه: هرگاه به پیمانی که می‌بندد وفا کند، یا در راه خدا در برابر مشکلات دشوار ایستادگی از خود نشان دهد و یا زمانی که از شدت خستگی نای ایستادن و صبر و تحمل برای انجام کاری را ندارد، با این وجود حاضر نمی‌شود حق دیگری را زیر پا بگذارد، احساس لذت و شادابی ای به او دست می‌دهد که با هیچ لذت دیگری برابر نیست.

در گاتها 30-11 آمده است: ای مردم هرگاه فلسفه شادی و رنج را که خداوند خرد مقرر فرموده است بیاموزید و دریابید که دروغگویان و تبه‌کاران به کیفر دیرپایا دچار و راست‌کرداران و پاکان از سود بی‌پایان خوشبختی بهره‌ور خواهند شد، آن‌گاه در پرتو این اصل به خرسندی حقیقی و رستگاری نایل خواهید شد. (موبد فیروز آذرگشسب)

4. کمک و یاری رساندن به دیگران

یاری رساندن به دیگران به شکل‌های گوناگون، افزون بر اینکه موجب خشنودی کمک‌گیرندگان می‌شود، کسانی که دست به یاری و کمک نیز گشوده‌اند را نیز شادمان می‌سازد.

5. دانستن و شادی ناشی از آگاهی و پژوهش

هنگامی که شما چیزی را نمی‌دانید و یا می‌خواهید پاسخ پرسشی را دریابید، برای دریافتن آن به پژوهش، مطالعه و پرس‌وجو می‌پردازید. هنگامی نیز که به پاسخ رسیدید، به خاطر آگاهی و دانشی که کسب کرده‌اید، به شادمانی می‌رسید.

در هات 29 بند 10 آمده است که وهومن آسودگی و شادی می‌بخشد.

6. شادی ناشی از ورزش و تغذیه درست

یکی از گونه‌های شادمانی و نشاط، نشاط ناشی از ورزش و تندرستی و تغذیه درست است. انسانی که ورزش می‌کند و بدنی ورزیده دارد و متناسب با نیازهای بدنش، غذا می‌خورد، به شادی روحی و جسمی می‌رسد.

7. شادی ناشی از تندرستی و بهداشت

انسانی که تمیز است و بهداشت را رعایت می‌کند و مراقب تندرستی خود و دیگران است موجب تندرستی و شادمانی خود و دیگران می‌شود.

فواید شادی

شادی فواید بسیاری دارد که به دو نمونه مهم آن اشاره می‌کنیم:

1. سرزندگی روحی

سرور و شادی موجب شادی روح می‌شود. نشاط روح یکی از عوامل موفقیت در هر کاری، از جمله رشد تحصیلی است. کسانی که به علت‌های گوناگون نشاط خود را از دست می‌دهند، نمی‌توانند در راه پژوهش و تحصیل علم پیروز باشند و حتی گاهی از آن دست می‌کشند. داشتن شادی و انگیزه، در زمینه‌های اقتصادی و توسعه و عمران یک کشور نقش‌آفرین است، به گونه‌ای که برخی از کشورها برای بالا بردن میزان تولید، روحیه شادی و نشاط را در مدیران و کارگزاران خود را تقویت می‌کنند.

2. تندرستی بدن

فایده دیگر شادی، تندرستی بدن است. بسیاری از بیماران با از دست دادن نشاطشان، روحیه خود را در برابر بیماری‌ها می‌بازند و فرصت مناسبی به رشد بیماری می‌دهند. ولی افراد شاداب، با روحیه قوی در برابر بیماری ظاهر می‌شوند و هرگز اجازه ورود، به آن نمی‌دهند.

بسیاری از پزشکان معتقدند: شادی نه تنها نقش به سزایی در سلامتی بدن و درمان بیماری‌های دشوار جسمی و روحی دارد، بلکه می‌تواند از رشد و گسترش بیماری سرطان در مراحل نخستین جلوگیری کند.

تندرستی، از پایه‌های لازم و اساسی پیشرفت و کمال در هر زمینه‌ای است و فردی که سلامتی‌اش را از دست بدهد، فعالیت در راه رسیدن به آرمان‌های الهی برایش دشوار خواهد بود.

3. افزایش بهره‌وری و بازدهی در کارها

یک جامعه شاد و بانشاط، عملکرد بهتری در موقعیت‌های گوناگون دارد. در شرایط عادی، بیشتر و بهتر کار می‌کند و در شرایط دشوار، سختی‌ها را بهتر تحمل می‌کند و امیدوارتر است.

4. ایجاد حس امیدواری و اعتماد به نفس

هنگامی شادی انسان‌ها ناشی از کارهای نیک و سودمند باشد، انسان دارای اعتماد به نفس و عزت نفس خواهد شد.

شادی در گاتها:

هات 30 بند 11:

«هر گاه این دستورها و هنجارهایی را که مزدا پدید آورده دریابید، شادی و غم را درخواهید یافت و خواهید دانست که کیفر جاودان از آن پیروان دروغ و بهره پایدار و بی‌پایان از برای پیروان اشا است و آنگاه به خشنودی و رستگاری می‌رسید.»

پس شادی و غم بر پایه قوانین هستی و آفرینش پدید می‌آیند و پیروی از اشا (راستی، نظم، قانون)، موجب شادی و رستگاری می‌شود.

هات 47 بند 3:

«به راستی تو ای مزدا، سرچشمه مینوی فزاینده هستی. با همپرسگی با اندیشه نیک، برای آدمیان، این زمین شادی‌آفرین را بیافریدی و برای پشتیبانی‌اش، آرمئیتی آرامش‌بخش را بدو بخشیدی.»

هات 43 بند 2:

«از مینوی فزاینده تو ای مزدا، بهترین‌ها از آن کسی باد که خواستار روشنایی است.

ای مزدا، در پرتو اشا، اندیشه نیک را بر ما ارزانی دار تا در زندگانی دراز، از شادی برخوردار شویم.»

پس دست‌یابی به شادی در جهان‌بینی زرتشتی، در پیروی از اشا و به کار بستن اندیشه نیک است.

زمینه‌های شخصیتی و بینشی برای شادی

با وجود آنکه تمایل به سوی شادی، یک پدیده ذاتی و همگانی است، اما برای درک شادی درست و پایدار، نیاز است تا ویژگی‌های شخصیتی و بینشی در فرد پدید آید:

1. داشتن بینش درست به رویدادهای جهان

یک انسان موفق، کسی است که واقع‌نگر است و جهان را آن‌گونه که هست می‌بیند و واقعیت‌های آن را می‌پذیرد. اگر فرد بسیار در پی راحتی و آسودگی باشد، در برابر کوچکترین دشواری افسرده و سرخورده می‌شود. کسی نیز که جهان را سخت می‌گیرد و آن را سرای بدبختی می‌پندارد همواره در جنگ با خویشتن است. از همین رو، فرد باید نگاهی درست و همه‌سویه‌نگر به جهان آفرینش داشته باشد.

آن یکی در کنج زندان مست و شاد   و آن یکی در باغ، سرد و بی‌مراد

مولوی

2. باور راستین و استوار

یکی از مهم‌ترین عوامل شادی، باورمندی است. نداشتن نگرانی و اضطراب و رسیدن به آرامش قلبی، اساس هر گونه شادی است و این فراهم نمی‌شود، مگر با باور به نیروی خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌هاست. روان‌شناسان موثرترین درمان بیماران را باور به خداوند و پایداری و پیروزی نیکی در جهان می‌دانند.

یکی از دانشمندان می‌نویسد: امروز جدیدترین علم، یعنی روان‌شناسی، همان چیزهایی را آموزش می‌دهد که پیامبران به مردم می‌آموختند؛ زیرا آنان دریافته‌اند که داشتن یک ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می‌سازد.

3. خشنودی و خرسندی

یکی از راه‌های شاد زیستن و رفع اندوه، رضایت و خشنودی و مثبت‌نگری است که در سخت‌ترین شرایط به یاری انسان می‌آید و تحمل پیشامدهای ناگوار را بر آدمی آسان می‌کند. این، پس از تلاش انسان برای انجام هر چه از دستش بر می‌آید است.

کسی که روی دادن اتفاقات را بخشی از واقعیت و انجام قانون اشا می‌داند و از بروز رویدادها و حوادث ناگوار، برنمی‌آشوبد و استوار می‌ماند. البته آشکار است که این روحیه باید نباید منجر به سکون و درجازدن شود. بلکه باید پایه‌ای باشد برای حرکت به سوی پیشرفت و بهبود. چنان که در بخش دوم سرود اشم‌وهو می‌خوانیم: «خوشبختی از آن کسی است که اشو و در پی بهترین اشویی باشد.» یعنی بخش بزرگی از خشنودی، در ذات حرکت کردن در چارچوب اشا است.

آدرباد ماراسپند در اندرزنامه خود آورده است: چون خوشی رسد بسیار خشنود و غره مشو و چون سختی فرا رسد غمگین و افسرده مباش.

شادی در ادب فارسی و فرهنگ ایرانی:

اگر دل توان داشتن شادمان

به شادی چرا نگذرانی زمان

به خوشی بناز و به خوبی ببخش

مکن روز را بر دل خویش رخش

فردوسی

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافریست رنجیدن

حافظ

در شاهنامه شادی، یکی از نعمت‌ها و داده‌های خداوندی است:

ازویست شادی ازویست زور

خداوند کیوان و ناهید و هور

غم و شادی مکمل هم و بخشی از واقعیت روزگار هستند

دلا! ز هجر مکن ناله، زان که در عالم

غم است و شادی و خار و گل و نشیب و فراز **حافظ**

در اثر صبر و بردباری، شادی به بار می‌آید:

ولی هر دل که از حق باشدش صبر

همه شادی برو بارد به یک ابر **عطار نیشابوری**

بخش دوم: **کار با دانش‌آموزان**

ما در مجموعه‌ی آموزشی خود درباره‌ی شادی که از سال نخست دبستان آغاز می‌شود و در سال‌های بالاتر نیز آنها را پی می‌گیریم، این مسایل اصلی نهفته است:

الف: آداب شادی و کنترل هیجانات در هنگام شادی

ب: دوری از اخلاق مسخره‌کردن افراد

پ: آشنایی با جشن‌های ایرانی

این مسایل به گونه تئوری و عملی باید در طول دوره دبستان تمرین شود. در کتاب دین‌آموز، 4 رویه به تصویرهای از جشن‌های زرتشتی و فلسفه شادی در فرهنگ زرتشتی پرداخته شده است. و در یک رویه نیز به عواملی که احساس خشنودی و خرسندی را به فرد می‌دهند سخن گفته شده است.

در رویه 25، جمله‌ی گاتها در یسنای 43 بند 1 آمده است که درباره خوشنود کردن دیگران و به گونه کلی، کمک و یاری به دیگران است. همچنین ورزش به عنوان نمودی از تندرستی بیان شده است. هدف از این رویه این بود که بیان کنیم شادی تنها در یک جشن معمولی نیست. بلکه چیزهای دیگری هم در زندگی هستند که به افراد حس شادی می‌دهند. همچنین با تکیه بر بند گاهانی هات 43 بند 1، باید نشان دهیم، مفهوم خوشبختی در فرهنگ زرتشتی، زمانی معنا می‌یابد که همراه با خشنودی دیگران باشد. نه اینکه بر پایه پایمال شدن حق دیگری و رنج و آسیب دیگران باشد. پس ما در یک جامعه در میان مردم زندگی می‌کنیم و خوشبختی خود را در گرو خوشبختی دیگران می‌یابیم.

در رویه 26 درونمایه‌های اخلاقی عمومی جشن بیان شده است. یعنی همکاری، همازوری و گردهم آمدن، نیایش اهورامزدا، پاسداشت کارهای ماندگار انسان‌های بزرگ، داد و دهش و جشن و سرور. در این رویه به پوشش سنتی بانوان زرتشتی اشاره کنید و اینکه جشن با فرهنگ اصیل ایرانی، بخش از پیکره‌ی جدایی‌ناپذیر فرهنگ ما است. در رویه 27 جشن نوروز با نماد سفره‌ی هفت‌سین یا خوان نوروزی و جشن مهرگان با سفره‌ی مهرگانی و نیایش‌کنندگان با پوشش سنتی نمایش داده شده است.

در رویه 28 ، آیین گاهنبارخوانی، به عنوان آیین داد و دهش، و نوزوتی، (جشن معرفی یک موبد پس از تکمیل آموزش‌ها، به همکیشان) آمده است. در رویه 29، یک جشن سدره‌پوشی همگانی که جشن پذیرش رسمی دین برای هر فرد است و جشن سده که جشن مدیریت و در اختیار گرفتن آتش نزد ایرانیان است، به نمایش درآمده است. درباره جشن سدره‌پوشی ممکن است این پرسش از سوی دانش‌آموز پیش بیاید که یعنی ما تا زمانی که سدره‌پوش نشده‌ایم، زرتشتی نیستیم؟ پاسخ این است که همانگونه که در توضیح زیر تصویر آمده، فرد در سن نوجوانی و پس از داشتن آگاهی کامل نسبت به فرهنگ زرتشتی و آموختن نیایش‌ها و بستن و نو کردن کشتی، به گونه رسمی، دین زرتشتی را برای خود برمی‌گزیند. اما در سنین کودکی، باید به وسیله آموزگار و کتاب‌های دینی بیاموزد و به آگاهی برسد. زیرا او در یک خانواده زرتشتی به دنیا آمده است و این فرهنگ را به همراه خانواده و آموزگارانش می‌آموزد.

درباره جشن سده این را باید بدانیم که این جشن پاسداشت موفقیت ایرانیان در مدیریت و کنترل آتش و روشن کردن خود خواسته آن است. یعنی مردم سرزمین‌های دیگر، استوره و داستان‌های دیگری دارند و این جشن سده، ویژه ما ایرانیان است. اما ممکن است سرخ‌پوستان جشن و آیین‌های دیگری برای مدیریت آتش داشته باشند. در صورت داشتن زمان، داستان هوشنگ را نیز با توضیحات تکمیلی آمده در پیوست بازگو کنید.

برای آگاهی و تسلط شما روی جشن‌های ایرانی-زرتشتی و درونمایه‌ی فلسفی اجزای سفره‌های آیینی، پیوستی در این باره در کتاب آمده که به شما کمک می‌کند بخش بزرگی از کلیات این جشن‌ها را بدانید و تا جایی که کلاس کشش دارد، به دانش‌آموزان منتقل کنید.

داستان‌گویی:

(این داستان درباره‌ی بد بودن مسخره کردن دیگران است. در کتاب نوآموز نیز تصویری در این باره وجود دارد که پس از آن جلسه کلاس که این داستان را تعریف کردید، می‌توانید آن را برای رنگ آمیزی به دانش‌آموزان بدهید. در این تصویر بکوشید با هم خندیدن در مقابل به همدیگر خندیدن را پررنگ کنید و نشان دهید که مسخره کردن دیگران شاید ما را خوشحال بسازد اما موجب ناراحتی دیگران می‌شود و این خلاف اصل «خوشبختی از آن کسی است که در پی خوشبختی دیگران باشد»، است. از دیگر نکات آموزنده این داستان، خویشتنداری و کنترل خشم توسط شخصیت‌های داستان است.)

میمون کوچولو از درخت پایین پرید. جلو خانم گاو که رسید با انگشت‌هایش برای خودش شاخ گذاشت. لب‌هایش را آویزان کرد و عین خانم گاو صدای "ما " در آورد. " ما ما ما "و غش غش خندید. خانم گاو نگاهش کرد و چیزی نگفت. میمون کوچولو از ادایی که در آورده بود می‌خندید و جلو می‌رفت که رسید به آقا بوقلمون. سینه‌اش را جلو داد بادی تو گلویش انداخت. ادای آقا بوقلمون در آورد و بلند بلند خندید. آقا بوقلمون به میمون کوچولو نگاه کرد. پر و بالش را جمع کرد و هیچی نگفت. کمی جلوتر، میمون کوچولو پیشی خانم را دید که خودش را می‌لیسید و تمیز می‌کرد. او جلو رفت، جلو پیشی خانم نشست، دم درازش را به دست گرفت. ادای پیشی خانم را در آورد و دستش را لیسید. طوری که انگار دارد آن را تمیز می‌کند. آن وقت به پیشی خانم خندید. پیشی خانم، میویی کرد. چیزی نگفت و پرید سر دیوار. میمون کوچولو که حسابی از ادا در آوردن و مسخره کردن حیوان‌ها خندیده بود، نگاهش افتاد به آقا الاغه. چهار دست و پا راه افتاد. لب‌هایش را جلو داد و عرعر گویان رفت جلو آقا الاغه و خندید و خندید.

آقا الاغه میمون کوچولو رو نگاه کرد و گفت: چه قدر خوب ادا در می‌آوری. ببینم می‌تونی ادای ماهی هم در آوری؟ میمون کوچولو سرش را خاراند و گفت: آره

آقا الاغه گفت : خب برو لب دریاچه ادای ماهی در آور ببینم.

میمون کوچولو زود و تند دوید لب دریاچه. آقا گاو، پیشی خانم، آقا بوقلمون و الاغه و بقیه حیوان‌ها که میمون کوچولو هر روز ادایشان را در می‌آورد و به آنها می‌خندید هم کم‌کم دور دریاچه جمع شدند. میمون کوچولو که فکر کرد آنها برای دیدن با نمکی کار او جمع شده‌اند، لب آب رفت. به آب نگاه کرد تا هر وقت ماهی آمد ادایش را در آورد که عکس خودش را توی آب دید. اول نزدیک بود به عکس خودش بخندد. اما با خودش گفت: مگر دهن گشاد و گوش بزرگ و پوزه گرد گنده من خنده دارد؟ تازه همه دارند نگاهم می‌کنند. او در فکر بود و به خودش نگاه می‌کرد که ماهی آمد. میمون کوچولو لب‌های بزرگ و دهن گشادش را جمع کرد تا ادای ماهی را در آورد که از خودش بدش آمد و گفت: این چه لب و ریختیه؟ من که این شکلی نیستم. یک‌دفعه یاد اداهایی که در می‌آورد افتاد. لب‌هایش را آویزان کرد. برای خودش شاخ گذاشت. سینه‌اش را جلو داد. باد تو گلویش انداخت. خودش را لیسید و دمش را تو دهنش گرفت و ...

میمون کوچولو از دیدن اداهایش که شکل و قیافه‌اش را خیلی زشت می‌کرد، بدش آمد. او به ماهی که برایش لب تکان می‌داد و همه حیوان‌ها که دور تا دور دریاچه آرام و ساکت نگاهش می‌کردند نگاه کرد؛ دید هیچکدام آنها زشت نیستند. آن هم به زشتی اداهای او. فکر کرد آنها چقدر خوب هستند که تا حالا به او چیزی نگفته‌اند و دهن گشاد و گوش بزرگش را مسخره نکرده‌اند تا بخندند. میمون کوچولو یکبار دیگر به عکس خودش توی آب نگاه کرد و آرام از آنجا رفت.

از آن روز به بعد میمون کوچولو دیگر کسی را مسخره نکرد. بلکه با رفتارهایی که مال خودش بود و شکل دهن و گوش و دم بلند زیبایش را قشنگتر نشان می‌داد، از درخت‌ها بالا و پایین می‌رفت و همه را می‌خنداند.

کورش وفاداری

در برگه نوآموز یک تصویر دیگر نیز وجود دارد که میمونی را در حال ادا درآوردن و دیگری را در حالیکه مودب ایستاده نشان می‌دهد. هدف کتاب این نیست که دانش‌آموز نشاط و سرزندگی و جنب و جوش نداشته باشد. تاکید اینجا بر ادب و نوع برخورد و رفتارها است.

گفت و گو:

پس از خواندن داستان بالا، به گفت و گو با دانش‌آموزان می‌پردازیم و این نکته‌ها را نتیجه‌گیری می‌کنیم:

شادی و شوخی مطلوب و عاقلانه که در آن ....

- شادی انفرادی نباشد (همه افراد احساس شادی کنند)
- به کسی توهین نکنیم.
- در آن هیچکس دلگیر و غمگین نشود.
- ریخت و پاش و زیاده‌روی نکنیم.
- از اسراف جلوگیری شود.
- از خراب شدن و آسیب وسایل جلوگیری کنیم.
- موجب آزار دیگران و همسایگان نشویم.
- صدای وسایل صوتی را بلند نکنیم.
- در کوچه و خیابان هیاهو نکنیم.
- پشت سر کسی حرف نزنیم.
- ناسزا و سخنان زشت گفته نشود.
- به شخصیت افراد لطمه نخورد.
- آبروی کسی نرود.
- به اقوام ایرانی(آذری، کرد، لر و ...) توهین نشود.
- در کل یاد بگیریم با هم بخندیم نه به هم بخندیم.

چگونه می‌توان باعث شادی دیگران شد؟

- شوخی بدون توهین
- هدیه دادن
- ارتباط دوستانه
- دیدار در منزل و دیگر مکان‌ها
- گردش و مسافرت
- یاری و همکاری
- عیادت به هنگام بیماری
- تبریک گفتن در موفقیت
- دلداری در غم‌ها و غصه‌ها
- شادباش گفتن روز زایش، سالگرد ازدواج و ...
- گفتن لطیفه مناسب

سرود خوانی

ای گل بخند

ای گل بخند تا عطر
شیرین کند هوا را
شادی و شور بخشد
دل‌های پاک ما را
ای گل اگر بخندی
بر ما جهان بخندد
این خنده راه غم را
بر جان ما ببندد
ای گل بخند تا ابر
بر باغ‌ها ببارد
بر این زمین تاریک
نور صفا ببارد

محمود کیانوش

سرود همبستگی

وقتی که 1 بود در خانه تنها
2 شاد و خندان آمد به آن جا
بودند با هم سرگرم صحبت
از راه آمد 3 با محبت
1و2و3 خوشحال بودند
4و5 با هم در را گشودند
6و7و8 شادان رسیدند
9 را که دیدند از جا پریدند
10 از در آمد با شور و امید
از دوستانش احوال پرسید
دیگر در آن جمع کسی کم نبود
در چهرهاشان رنگ غم نبود

جعفر ابراهیمی

مانند نور

ای بچه‌ها بیایید
چون غنچه‌ها بخندیم
درهای قلبمان را
بر غصه‌ها ببندیم
ای بچه‌ها بیایید
تا مثل نور باشیم
صاف و زلال و ساده
از کینه دور باشیم
ای بچه‌ها بیایید چون جویبار باشیم
یا مثل باغی از گل
یا چون بهار باشیم

تشخیص درست و غلط

هر یک از کارهای زیر را نام برده از دانش‌آموزان می‌خواهیم بگویند: کدام درست است یا غلط. می‌توان کمی فضا را با گفتن (غلطه آی غلطه یا بالعکس شادتر کرد.)

1 – لبخند داشتن: درست
2 – اخمو بودن: غلطه
3 – بی‌خود گریه کردن: غلطه
4 – قهقهه در سوگواری: غلطه
5 – گریه در عروسی: غلطه
6 – خندیدن هنگام شنیدن لطیفه: درسته
7 – شاد بودن در جشن تولد: درسته
8 – عبوس بودن در منزل: غلطه
9 – خندیدن برای مسخره کردن : غلطه
10- هنگام شنیدن خبر خوش، پریدن و داد کشیدن (فوتبال): غلطه

داستان‌گویی:

آوا و گل‌های باغچه

آوا توی خانه راه می‌رفت؛ حسابی حوصله اش سر رفته بود. او اتاقش را مرتب کرد و کمی هم تلویزیون دید. اما باز حوصله نداشت. از وقتی از مدرسه برگشته بود تو فکر بود. خانم آموزگار امروز حرفی زده بود که حسابی آوا را گیج کرده بود. او با لبخند همیشگی‌اش گفته بود دلم می‌خواهد شادی را در نقاشی نشان دهید. آوا با خودش فکر می‌کرد من همیشه سعی می‌کنم مامان و بابا را شاد کنم؛ با کارهای خوبی که انجام می‌دهم و با مهربانی به هردوتایشان احترام می‌گذارم. اما چگونه می‌توانم آن را نشان دهم.

او همه اش تو فکر بود چه کار خوبی برای بابا و مامان انجام دهد که شاد شوند و بتواند آن را ببرد و به خانم معلم نشان دهد. او آنقدر فکر کرد که باز حوصله‌اش سر رفت. نگاهش افتاد به باغچه، درخت‌ها و گل‌ها را دید که سر شان خم شده و تشنه هستند فکرکرد حالا که حوصله‌ام سر رفته بروم و باغچه را آب دهم.

او به حیاط رفت به گل‌ها آب داد به درخت‌ها آب داد. گلدان‌ها را مرتب کرد. حیاط را جارو کرد. روی برگ درخت‌ها و گل‌ها آب پاشید و آنها را شست. کارش که تمام شد به اتاقش برگشت. پشت پنجره که رسید چیز شگفت‌آوری دید. او درخت‌ها را دید که شاد و خوشحال هستند. آب خورده‌اند و خشک نشدند. آنها شاخه‌هایشان را بالا برده بودند و برگ‌های تمیز و سبزشان را برایش تکان می‌دادند. گل‌ها را دید که سرشان را بالا گرفته بودند و با باد می‌رقصیدند. او آنقدر خوشحال شد که به آنها آب داده که از خوشحالی لبخند زد و و برایشان دست تکان داد.

آوا فردا برای خانم آموزگار نقاشی برد که در آن درخت‌های سبز خوشرنگ و گل‌های زیبا و قشنگ لبخند می‌زدند و دخترکی خندان دستش را بالا برده بود. دخترک نقاشی شاد بود چرا که فهمید شادی برای همه است و همه جا هست و زیاد لازم نیست فکر کند و حوصله اش سر برود.

کورش وفاداری

پس از بیان این داستان، برگه نوآموز این داستان را که آوا در حال آب دادن نشان می‌دهد به دانش‌آموزان می‌دهیم. همچنین تصویر دیگری نیز با همین درونمایه وجود دارد که آن را نیز برای یادآوری و بازبینی به دانش‌آموزان بدهید.

قانون شاد بودن

با کمک دانش‌آموزان قوانین چگونگی شاد بودن را در کلاس، خانه و ... مشخص می‌کنیم. مانند:

1 – صدای ما پا در هنگام شادی در کلاس، کلاس‌های دیگر را اذیت نکند.

2 – هنگام شادی کردن مواظب کوچکترها باشیم.

3 – هنگام شادی کردن مراقب وسایل باشیم.

4 – صدای ضبط را زیاد بلند نکنیم.

5 – بیش از اندازه بالا و پایین نپریم.

آن چه از این بخش آموختیم:

الف) **برای شادی و خوشحالی خود**

- کسی را مسخره نمی‌کنم.
- به کسی توهین نمی‌کنم.
- از کسی غیبت نمی‌کنم.
- فریاد نمی‌زنم.
- کسی را اذیت نمی‌کنم.
- چیزی را پرتاب نمی‌کنم.
- بی‌خودی بالا و پایین نمی‌پرم.
- با صدای خیلی بلند نمی‌خندم.

ب) **برای شادی و خوشحالی دیگران** :

- به آنها لبخند می‌زنم.
- لطیفه‌های زیبا تعریف می‌کنم.
- هدیه می‌دهم.
- با آنها به گردش می‌روم.
- با آنان در کارهایشان کمک می‌کنم.
- به دیدنشان می‌روم.
- به آنان تبریک می‌گویم.
- آنان را دلداری می‌دهم.

رویه‌های پایانی دین‌آموز:

در رویه 30 دین‌آموز، جمله اوستایی راه در جهان یکی است و آن اشویی است، آورده شده است. دانش‌آموز در این کتاب با مفهوم عمومی اشویی و معناهای آن آشنا شده است. این جمله اوستایی نیز به گونه‌ای آن را جمع‌بندی می‌کند. این جمله را برایشان بخوانید و بخواهید تکرار کنند و درباره‌اش حرف بزنند.

در رویه 31، معنای سرود اشم وهو آمده است. دانش‌آموز در طول کتاب، به ویژه با جمله نخست اشم وهو آشنا شده است. جمله پایانی نیاز به گفت و گو در کلاس دارد. در بخش‌های گوناگونی از درس‌ها به این اشاره شد که هر فرد زرتشتی باید اشو باشد و در پی بهبود دنیای پیرامون خود باشد. یعنی قانون را بپذیرد و بکوشد آن را بهبود بخشد. واقعیت جهان را ببیند و بپذیرد و بکوشد به سوی افزایش آگاهی و ژرفا و گستره آگاهی برود. نظم را پذیرد و منظم باشد و در پی ایجاد ساختارهایی با نظم بهتر باشد. این مفهوم رشد و پیشرفت پیوسته و مداوم در اندیشه زرتشتی چیزی است که شما باید به دانش‌آموز منتقل کنید. این مفهوم در سال‌های پایانی دبستان به گونه فرشه بازگویی می‌شود.

در رویه 32 و 33، گونه‌ای جمع‌بندی از کل درس‌ها و مفاهیم کتاب ارایه شده است. به یاری آن بکوشید مروری بر همه کتاب داشته باشید. درس‌ها را بازبینی و بازخوانی کنید و از دانش‌آموزان بخواهید حال که سواد خواندن دارند، دیدگاه‌های بیشتری درباره درونمایه‌های درس‌ها ارایه کنند.

جشن‌های زرتشتی و ایرانی:

جشن‌ها و آیین‌ها، بخش مهمی از سنت و پیکره‌ی فرهنگ زرتشتی به شمار می‌روند. شناخت پیشینه‌ی این آیین‌ها، فلسفه برگزاری و سفره‌های آیینی، به آموزگاران یاری می‌رساند تا بتوانند به پرسش‌های دانش‌آموزان پاسخ دهند و آنان را با این سنت‌های زیبا آشنا سازند.

نوروز:

جشن آغاز نوی خورشیدی در میان ایرانیان و پارسی‌زبانان جهان است. بر پایه‌ی شاهنامه این جشن از روزگار جمشید، آغاز شده است. ایرانیان با آغاز سال وی خورشیدی و فصل بهار، به جشن و شادی می‌پردازند. همانگونه که همه فرهنگ‌ها، آغاز سال نو در گاهشماری خود را جشن می‌گیرند. مانند سال نوی چینی، سال نوی میلادی و ....

در گاهشمار زرتشتی، نوروز برابر است با روز اورمزد از ماه فروردین و نخستین روز سال و فصل بهار.

خوان نوروزی(سفره هفت‌سین):

عدد هفت برای ایرانیان ارجمند و نمادی از کمال و فراگیری است. مانند: هفت امشاسپندان، هفت آسمان، هفت روز هفته، هفت خوان رستم، هفت کشور، هفت شهر عشق و هفت سین ..... اما اینکه در خوان نوروزی از آغاز چه چیزهایی بوده است، دیدگاه‌های گوناگونی وجود دارد:

هفت سینی: مردم در هر منطقه جغرافیایی، 7 داشته‌ی بهترین خود را در آن سال گردمی‌آوردند که شامل بهترین محصولات کشاورزی و دامی آنان بوده است.

هفت سبزی: از آنجایی سبک غالب زندگی مردم، کشاورزی بوده است، 7 محصول کشاورزی اصلی را در آن منطقه جغرافیایی کشت می‌کرده‌اند و آن محصولی که نتیجه بهتری داشته است، در سال جدید آن را می‌کاشته‌اند.

اما آنچه اکنون در فرهنگ عامیانه مردم ایران وجود دارد و پیشینه‌ای البته نه چندان طولانی دارد، هفت‌سین است. اما برای زرتشتیان، معیار چینش اجزای سفره، نه حرف آغازین آن که امشاسپندی است که نمود گیتیایی آن باشد. در نتیجه برای بیان این آیین به دانش‌آموزان باید این نکته را در نظر داشته باشیم که رسانه‌ها و فضای عمومی جامعه، یک هفت‌سین را ارایه می‌کند. از سوی دیگر او یک هویت زرتشتی دارد و بر اساس امشاسپندان این سفره را می‌چینند. به نظر می‌رسد برای اینکه این دو بعد هویت دانش‌آموز زرتشتی در برابر هم قرار نگیرند، نگاه آموزشی، حذف یکی و جایگزین کردن دیگری نباشد. بلکه به دانش‌آموز بگوییم، به سبب غنای فرهنگی ما، خوان نوروزی ما، «کامل‌تر» از هفت‌سین است و چیزهای دیگری نیز در آن هست.

هر یک از این امشاسپندان دارای دو جنبه مادی و مینویی هستند. بدین معنا که هر یک از امشاسپندان در جهان گیتیایی دارای نمادی ویژه و نگهبان بر یک داده اهورایی است که ما آن را به عنوان نماینده امشاسپندان و دیگر نمودهای دینی بر روی خوان (سفره یا میز) می‌گذاریم.

سپندمینو به مفهوم مینویِ فزاینده. همچنین گذاشتن اوستا، نشانی از سپنته مینیو است.

بهمن امشاسپند به مفهوم اندیشه نیک و در جهان مادی نگهبان و پشتیبان جانوران است. بنابر این، یکی از فرآورده‌های حیوانات سودمند مانند شیر، تخم‌مرغ، ... را بر روی سفره می‌گذاریم.

اردیبهشت امشاسپند به مفهوم بهترین اشا است که نماد آن در جهان مادی آتش است و به همین دلیل بر روی سفره، شمع یا چراغ روشن می‌گذاریم.

شهریور امشاسپند به مفهوم نیروی شهریاری و فرمانروایی بر خویشتن، در جهان گیتیایی، نگهبان بر فلزات است، بنابر این، بر روی سفره، فلزات و سکه می‌گذاریم.

سپندارمذ امشاسپند به مفهوم کامل‌اندیشی، فروتنی، مهربانی و در جهان گیتیایی، زمین نماد آن است. سفره که بر روی آن اجزای هفت‌سین چیده می‌شود نمادی از این امشاسپند است.

خرداد امشاسپند به مفهوم کمال و رسایی و نماد آن آب است. گذاردن کاسه آب و آویشن بر روی سفره، نماد آن است.

امرداد امشاسپند به مفهوم بی‌مرگی و جاودانگی و در جهان گیتیایی، نگهبان بر گیاهان و روییدنی‌هاست. گذاشتن گل، گیاه و سبزه بر روی سفره نمودار این امشاسپند است.

جشن ششم فروردین(زایش و به پیامبری رسیدن اشوزرتشت)

زایش اشوزرتشت:

سنت زرتشتی باور بر این است که اشوزرتشت، پیام آور راستی و خرد، 1768 سال پیش از میلاد مسیح، به روز خرداد از ماه فروردین (ششم فروردین) در سرزمین ایران زاده شد. البته این تاریخ هنوز به قطعیت علمی و تاریخ‌شناسی نهایی نرسیده است.

بر پایه نوشته‌های دینی سنتی و تاریخی و مطالعات زبان‌شناسی، نقاط گوناگونی برای زادگاه اشوزرتشت، در سرزمین ایران روایت شده است.

در نوشته‌های پهلوی، زادگاه اشوزرتشت پیامبر پاک آریایی‌نژاد، شهر«رگه» یاد شده‌است. در نوشته‌های دوره ساسانیان این محل را در نزدیکی دریاچه چیچست (ارومیه) در آذربایجان دانسته‌اند، از سوی دیگر پژوهشگران امروزی مکان زایش اشوزرتشت را در شرق ایران (خوارزم بزرگ) می‌دانند. اشوزرتشت از پدری به نام پوروشسب و از مادری به نام دوغدو چشم به جهان گشود. نوشته‌اند که چون به جهان آمد، به‌جای آن که مانند همه نوزادان گریه کند، لبخند زد. به نشانه آن که در آیین مزده‌یسنی، جهان و آنچه در آن است همه بخشایش اهورامزدا است، پس همگی مردم باید شادمان و سپاسگزار، بدان روی کنند و به نیکی از داده‌های اهورامزدا بهره گیرند و نگذارند بدی بر نیکی چیره شود و زندگانی خرم، تیره شود.

اشوزرتشت در درازنای جوانی خود به اندیشه پرداخت و دشواری‌ها و کاستی‌های جامعه و روزگار خود را بررسی کرد.او به مطالعه طبیعت و جهان آفرینش با ابزارها و دانش آن روزگار پرداخت و کوشید تا راز آفرینش جهان را دریابد و نیز بفهمد انسان‌ها چگونه می‌توانند زندگی سعادتمندانه و بهتری را در کنار هم تجربه کنند.

دوران پیامبری اشوزرتشت:

اشوزرتشت سی ساله بود و ده سال از تفکر و اندیشه او می‌گذشت که سرانجام در روز خرداد از ماه فروردین 1738 پیش از میلاد به همپرسگی اهورامزدا رسید و نور دانش و بینش اهورایی بر او پدیدار شد و در این هنگام به پیامبری برگزیده شد.

از این هنگام به راهنمایی مردم پرداخت.

- اشوزرتشت بسیاری از رسوم نیک پیش از خود را پذیرفت؛

- بسیاری از آن آیین‌ها را که از مسیر راست منحرف شده بود، تغییر داد؛
- و با آن‌هایی که مخالف قانون اهورامزدا (اشا) بود، ستیز کرد و راه و روشی نو و خردپذیر در پرستش خداوند یگانه بنیاد نهاد.

اشوزرتشت اندیشه و دیدگاه‌های خود را به مردمان عرضه کرد و بزرگان و دانشمندان با وی گفتگوها و کنکاش‌ها کردند. بر پایه‌ی برخی روایت‌ها، در چهل و دو سالگی به دربار شاه گشتاسپ (ویشتاسپ) کیانی در بلخ رفت و آیین خود را بر او آشکار کرد. اشوزرتشت مردم را به پرستش خداوند یگانه، یعنی اهورامزدا دعوت کرد و اشویی، درستی و نیکی را به عنوان بنیان دین خود شناساند.

با گرویدن گشتاسپ به دین زرتشت و فراخوانی مردم به پذیرفتن این آیین، رفته‌رفته دین زرتشت در سراسر ایران رواج یافت.

دریافت‌های اشوزرتشت از مزدا، سروده‌هایی هستند که « گاثاها/گاهان» نامیده می‌شود و در طول دوران، بی‌کم و کاست، به‌وسیله موبدان در دل کتاب یسنا حفظ شده و به دست ما رسیده‌است.

نام پدر اشوزرتشت «پوروشسب»، نام مادرش «دوغدو» و نام همسر وی «هُوُوی» است.

فرزندان اشوزرتشت سه پسر به نام‌های «ایسدواستر»، «اُروَتَدنَر» و «خورشیدچهر» و سه دختر به نام‌های «تریتی»، «فرنی» و «پوروچیستا» بودند.

آیین نوزوتی:

آیین نوزوتی آیینی است که در آن اعلام می‌شود که یک موبد، پس از گذراندن دوره‌های آموزشی به درجه موبدی رسیده است. نوزوت موبدی است که به تازگی به درجه روحانی رسیده است و این هنگامی است که مراحل یادگیری اوستا و چگونگی اجرای مراسم دینی را به خوبی آموخته و از آزمون پایان دوره پیروز شده باشد.

آیین نوزوتی اغلب در بامداد انجام می‌گیرد. موبدان و گروه زیادی از زرتشتیان در هنگام برگزاری این آیین گردهم می‌آیند. این آیین در یک جای بزرگ و اغلب در کنار آتشکده انجام می‌گیرد. شرکت‌کنندگان در پیرامون می‌ایستند و موبدان همه با لباس سپید در اتاق کنار آتشکده، در کنار نوزود می‌نشینند. آنها نیایش‌های ویژه می‌خوانند و اندرزهایی به تازه موبد می‌دهند. سپس آخرین موبدی که نوزود شده است، سینی را بر سر می‌گذارد و دست نوزود را می‌گیرد. نوزوت هم لباس موبدی بر تن و کلاه سفید ویژه‌ای بر سر دارد. او قطعه‌ای فلز به شکل کلید در دست دارد و آن را تکان می‌دهد. آنان در حالی که هم آوا با هم به سرایش بخشی از اوستا می‌پردازند، سه بار به دور آتشدان آتش می‌چرخند. در پایان آیین، نوزوت به درجه موبدی می‌رسد.

آیین سدره‌پوشی:

جشنی است که در آن موبد، کشتی را به گونه‌ی نمادین به کمر سدره‌پوش‌شونده می‌بندد. در فرهنگ زرتشتی، هر کس که در یک خانواده زرتشتی به دنیا می‌آید، یک زرتشتی‌زاده است و هماهنگ با فرهنگ خانوادگی خود رشد می‌یابد. هنگامی که نوجوان به سن بلوغ رسید، پس از آنکه آموزش‌های دینی را فراگرفت و یاد گرفت چگونه نیایش روزانه را به جا آورد و در هر نیایش کشتی نو کند، آن هنگام در آیینی به نام سدره‌پوشی، به گونه نمادین، موبد، کشتی را به کمرش می‌بندد و او به اصطلاح سدره‌پوش می‌شود.

دین پذیری در باور اشوزرتشت، کاری است که به اختیار انسان و بر پایه دانش و بینش انجام می‌پذیرد. بر پایه یک روش کهن و پذیرفته شده باستانی، آنگاه که دختر یا پسر به سن هوشیاری و رشد فکری رسید و توانایی گزینش نیک از بد در خود یافت (بین 8 تا 15 سالگی) و اوستاهای بایسته را از بر شد، پدر و مادر می‌توانند آیین سدره‌پوشی برای او انجام دهند تا فرزند، از زرتشتی‌زادگی به جرگه زرتشتیان بپیوندد. سدره پوشی برای او به مانند زایش تازه در دین است. در این هنگام فرد عهد و پیمانی نو با اهورامزدا می‌بندد و هر روز با باز کردن و بستن دوباره کشتی بر روی سدره (نو کردن کشتی)، پیمان خود را یادآوری و نو می‌کند.

سدره، با نام اوستایی «وهومنه وَستره» به معنای «لباس نیک‌منشی» و کُشتی، با نام اوستایی «اَئیویا وُنگهن» به معنای «کمربند نیک‌اندیشی» نماد تعهد دینی هر زرتشتی به باورهای دینی و اخلاقی زرتشتی است.

سدره، باید نخستین جامه‌ای باشد که بدن را پوشانده و از جنس پنبه، کتان یا ململ و به رنگ سفید که سپیدی آن نشانه‌ی پاکی، سادگی و فروتنی است.

سدره، پیراهنی گشاد و بی‌یقه با آستین کوتاه و دارای دو کیسه کوچک یکی در جلوی سینه و دیگری در پشت است. کیسه پشتی نشانه و نماد وظیفه‌هایی است که هر فرد به عنوان یک زرتشتی بر عهده دارد و باید به درستی انجام دهد و کیسه جلویی به کیسه کرفه یا کیسه کار نیک معروف است، یادآور کارهای نیک یک بهدین است که روی هم انباشته شده و او را خوشبخت می‌کند.

کُشتی، بندی سپیدرنگ از جنس پشم گوسفند است که از 72 رشته نخ به هم بافته شده و نماد «72 هات» یسنا است. این 72 نخ را در هنگام بافتن به 6 بخش -به نشانه شش چهره گاهنبار- تقسیم می‌کنند که هر یک 12 نخ –به نشانه 12 ماه سال- دارد و به هم می‌بافند. زرتشتیان کشتی را بر روی سدره سه دور به گرد کمر می‌بندند که به نشانه پیروی از اندیشه، گفتار و کردار نیک است و چهار گره‌ای که زده می‌شود، به نشانه یادآوری تقدس و ارجمندی چهار آخشیج و پاک نگاه‌داشتن محیط‌زیست است.

چگونگی برگزاری آیین سدره‌پوشی:

پیش از آغاز آیین، سدره‌پوش‌شونده باید تن خویش را شستشو داده، سدره و جامه‌ی سپید بپوشد و همراه موبد در کنار سفره سدره‌پوشی حاضر شود. یک زرتشتی‌زاده با جامه‌ی کاملا سپید در برابر موبد می‌نشیند، موبد با زمزمه اوستای این آیین را آغاز می‌کند و کشتی را به دور کمر وی بر روی سدره می‌بندد؛ پس از آن، به همراه موبد پیمان دین را خوانده و پایبندی خود به مزداپرست زرتشتی بودن اعلام می‌دارد. سپس با خواندن اوستای پیمان دین در برابر شرکت کنندگان، این پیمان اهورایی را می‌بندد که بر پایه‌ی پیام اشوزرتشت، دین پاک مزدیسنی را با اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک بپذیرد و اقرار می‌کند به یکتایی دادار اورمزد و پیروی از دین بهی که اشوزرتشت مهراسپنتمان آورده است. در پایان، موبد برای سدره‌پوش‌شونده اوستای تندرستی خوانده و از اهورامزدا برای او آرزوی دیرزیوی، درست زیوی و شادزیوی می‌کند.

بستن کشتی به کمر، نشانه‌ی آن است که هر زرتشتی با نو کردن کشتی، بار دیگر پیمان خود را با دین مزدیسنی به یاد آورد و همواره آماده خدمت به دین‌بهی و سود رساندن به مردمان باشد که همان پایداری و استواری بر خواست اهورامزداست.

گاهنبار:

«گاه» به معنی «زمان» و «بار» به معنی «باردادن» است. همه‌ی ما زرتشتیان بر این باورهستیم که با توانمندی‌های خود می‌توانیم به دیگر مردمان گیتی چه به صورت مادی و چه به صورت مینویی دادودهش کنیم.

«گاهنبار/ گاهانبار / گهنبار» نام شش جشن سالیانه است که هر کدام به مدت پنج روز برگزار می‌شود و زرتشتیان را در آیینی مینوی گردهم می‌آورد تا در کنار ستایش پروردگار بی‌نیاز، به دادودهش پرداخته و همازوری و شادی راستین را در جامعه افزونی بخشند. هر چهره گاهنبار با مراسم «واجیشت» آغاز می‌شود.

آرمان‌های برگزاری گاهنبار:

1: نیایش اهورامزدا و ستایش و بزرگداشت آفریده‌های مینوی و مادی او
2: دادودهش، خیرات و بهره‌مند شدن از یاری یکدیگر
3: همازوری و همبستگی میان بهدینان
4: شادی راستین و خردمندانه

این شش جشن برای یادآوری و بزرگداشت شش آفرینش مینویی و مادی اهورامزدا برگزار می‌شود و هر کدام، یک «چَهره گاهنبار» نام دارد:

•مَیدیوزَرِم به معنی «میان بهار»، این گاهنبار در ماه اَردیبهشت و جشنی است که برای بزرگداشت آفرینش آسمان برگزار می‌شود.

•مَیدیوشَم به معنی «میان تابستان»، این گاهنبار در ماه تیر و جشن بزرگداشت آفرینش آب است؛

•پَیتَه‌شَهِم به معنی «جمع‌آوری غله(پایان تابستان)»، این گاهنبار در ماه شهریور و جشن بزرگداشت آفرینش زمین است؛

•اَیاثرِم به معنی «بازگشت به خانه(آغاز زمستان)»، این گاهنبار در ماه مهر و جشنی است که برای بزرگداشت آفرینش گیاهان برگزار می‌شود؛

•مَیدیارِم به معنی «میان سال(پایان زمستان)»، این گاهنبار در ماه دی و جشن بزرگداشت آفرینش جانوران است؛

•هَمَس‌پَت‌مَیدیِم به معنی «برابری شب و روز»، این گاهنبار در پنج روز آخر سال (پنجه بزرگ) و جشن بزرگداشت آفرینش انسان است، این پنج روز به نام «پنج روز گاثابیو» نیز شناخته می‌شود.

سفره گاهنبار:

چون گاهنبار چهره، برای بزرگداشت آفرینش اهورای هستی‌بخش برگزار می‌شود، بر روی سفره آن نشانه‌هایی از اَمشاسپندان و عناصر دینی می‌گذارند:

* موبد و زمزمه اوستا به نشانه سپنته‌مینیو و آفرینش انسان؛
* شیر و تخم‌مرغ به نشانه اَمشاسپند وهمن و آفرینش چهارپایان؛
* آتشدانی از آتش و بوی خوش به نشانه اَردیبهشت و آفرینش آتش؛
* ظرف‌های روزین/روئین و مسین به نشانه اَمشاسپند شهریور و آفرینش آسمان؛

* همه لوازم گاهنبار بر روی زمین یا میز چیده می‌شود، به نشانه اَمشاسپند سپندارمذ و آفرینش زمین؛
* ظرفی آب به نشانه اَمشاسپند خرداد و آفرینش آب؛
* گلدانی از گیاهان همیشه سبز مانند مورت و سرو به نشانه اَمشاسپند امرداد و آفرینش گیاهان.

در پایان نیایش‌ها، دهش و خیرات گاهنبار که معمولا «لُرک» یا مجموعه‌ای از هفت نوع میوه خشک است، بین باشندگان تقسیم می‌شود. باور زرتشتیان این است با حضور در مراسم آفرینگان گاهنبار و نیایش دسته‌جمعی اهورامزدا، با کسی که بنیان این رسم و خیرات را نهاده‌است، هم‌بهره و در کار خیر او شریک می‌شوند.

جشن‌های ماهیانه:

در گاهشمار زرتشتی هر یک از سی روز ماه نام ویژه‌ای به مفهوم ایزدی (ستودنی) دارد و زرتشتیان هنگامی که نام روز و نام ماه برابر شود، جشنی را برگزار می‌کنند.

فروردینگان(فرودگ): جشن فروردینگان یا فرودُگ به یاد روان درگذشتگان و نیاکان برپا می‌شود و به همین دلیل بهدینان در این روز برای انجام مراسم و شادی روان و فروهر درگذشتگان خود به آرامگاه می‌روند.

اردیبهشتگان: در جشن اَردیبهشتگان چون نماد مادی اَردیبهشت اَمشاسپند آتش است، زرتشتیان در این روز به درمهر یا آتشکده می‌روند و در برابر نور، با سرایش اردیبهشت‌یشت، اهورامزدا را می‌ستایند.

خردادگان: جشن خُردادگان که نماد مادی خرداد اَمشاسپند آب است. نیاکان ما، در این روز به سرچشمه‌ها و رودخانه‌ها و کنار دریاها می‌رفتند و نیایش خداوند را به جا می‌آوردند.

تیرگان: جشن تیرگان منسوب به «تیر/ تیشتر= ایزد باران» است و یکی از مهم‌ترین جشن‌های ماهیانه است. بر پایه‌ی بیشتر منابع تاریخی، این جشن به یاد تیراندازی آرش کمانگیر برای تعیین مرز ایران برگزار می‌شود. از آیین‌های این جشن، شادمانه آب پاشیدن بر روی یکدیگر و بستن بندی دست‌بند هفت رنگی به نام «تیروباد» است. بهدینان این بند را که مانند رنگین‌کمان هفت رنگ دارد، به یاد تیر آرش، در روز تیر به مچ دست‌هایشان می‌بندند و ده روز بعد، در روز باد، آن را باز می‌کنند و به باد می‌سپارند.

امردادگان: درباره‌ی چگونگی برگزاری این جشن در روزگار گذشته، آگاهی چندانی نداریم. چون اَمشاسپند اَمرداد، نگاهبان گیاهان است، شاید ایرانیان باستان در این روز به دامان طبیعت می‌رفتند و به نیایش اهورامزدا می‌پرداختند.

شهریورگان: شهریور امشاسپند، نگاهبان فلزات است. در این روز کار و کوشش و تولید گرامی داشته می‌شود و تنبلی و دریوزگی نکوهش می‌گردد. از چگونگی برگزاری این جشن در ایران باستان اطلاع زیادی نداریم.

مهرگان: جشن مهرگان را شاید بتوان مهم‌ترین جشن ماهیانه زرتشتیان دانست. در گاهشماری زرتشتی هفتمین ماه سال و شانزدهمین روز هر ماه «مهر» نام دارد. جشن مهرگان در شانزدهمین روز ماه مهر برگزار می‌شود و یکی از جشن‌های مهم ایران باستان بوده است. این جشن، در اعتدال پاییزی قرار می‌گیرد. در گذشته مدت این جشن شش روز بوده است؛ از روز مهر آغاز می‌شد و تا روز رام ادامه داشته است.

این جشن، یادآور پیروزی فریدون بر ضحاک است. ایرانیان این روز را به یاد قیام و پیروزی کاوه و فریدون بر ضحاک ماردوش، جشن می‌گیرند و بزرگ می‌دارند.

آبانگان: جشن آبانگان ویژه گرامیداشت ایزد نگهبان آب‌ها است. در این روز، بهدینان به کنار آب روان می‌روند و در بزرگداشت مقام این ایزد که یکی از مهم‌ترین جلوه‌های اهورامزدا است، «آبان‌یَشت یا آبزور» می‌خوانند و اهورامزدا و آفریده‌های نیک او را می‌ستایند.

آذرگان: آذر، ایزد آتش است. در این جشن، زرتشتیان به آتشکده و آدریان می‌روند و با خواندن آتش‌نیایش که بخشی از خرده اوستا است، جشن آذرگان را گرامی می‌دارند. در گذشته‌ی نه چندان دور، موبدان آتشبند (آثَروَن) به میان مردم می‌رفتند و آتش 16 صنوف گوناگون را گردآورده و به آتشکده می‌آوردند و در آیینی ویژه به آتش ورهرام می‌افزودند.

دیگان: جشن دیگان که «دی» از واژه اوستایی «دثوش» به معنی «آفریدگار» گرفته شده است. در هر ماه سال، چهار روزِ اورمزد، دی‌به‌آذر، دی‌به‌مهر و دی‌به‌دین، به نام آفریدگار نامیده شده است. بنابراین در ماه دی چهار جشن دیگان داریم که نخستین آنها یعنی روز اورمزد و دی‌ماه را «خرم روز» نیز می‌نامیدند.

بهمن‌گان: از شیوه برگزاری جشن بهمنگان در روزگار باستان آگاهی چندانی نداریم. تاریخ‌نگاران، پوشیدن پوشاک نو و پختن آشی به نام «آش بهمنجه» را از آیین‌های این جشن دانسته‌اند.

اسفندگان: جشن اسفندگان، این جشن برای بزرگداشت اَمشاسپند سپندارمذ، نگهبان زمین و زنان درستکار و پاکدامن برگزار می‌شود. زمین نیز مانند زن، نماد باروری و افزایندگی است. از این رو این جشن برای ارج نهادن به جایگاه زنان و مادران برپا می‌شود. ابوریحان بیرونی از این جشن به نام «مزدگیران» یا «مردگیران» یاد کرده که جشن ویژه بزرگداشت بانوان بوده است و در آن مردان به زنان هدیه می‌دادند.

جشن سده:

به روایت شاهنامه، آریاییان در زمان پیشدادیان، راه افروختن و مدیریت آتش را یافتند و شیوه مهارکردن آن را آموختند و از آن زمان تحولی شگرف در چگونگی زندگی مردم پدید آمد و این رویداد بزرگ میهنی را جشن گرفتند که «جشن سده» نامیده می‌شود.

ممکن دانش‌آموزان در هنگام بیان داستان جشن سده از شاهنامه، بپرسند که چگونه است که هنگامی که جامعه آن روز دارای پادشاه و نظام مدنی ویژه خود بوده، هنوز آتش را نمی‌شناخته است. پاسخ این است که: داستان پرتاب سنگ از سوی هوشنگ و آتش گرفتن، نمادی از این است که انسان‌ها توانستند به دست خود آتش بیفروزند و آن را مدیریت کنند. بلکه پیش از آن انسان‌های نخستین نیز آتش برآمده از صاعقه در جنگل‌ها را دیده بودند و با ویژگی‌های آن آشنا بودند. اما در زمان هوشنگ، انسان‌ها توانستند آتش را بدان گونه که خود می‌خواهند ایجاد و از آن بهره برند. در پس از این داستان نیز می‌بینیم که پیشرفت‌های زیادی در صنعت و زندگی انسان‌ها پدید آمده است که این در اثر بهره‌گیری از آتش است.

شب چله:

شب چله همچون بسیاری از آیین های ایرانی، ریشه در رویدادی کیهانی دارد. در ایران باستان و گذشته‌های مساله شب و روز از اهمیت بسیاری در زندگی مردمان برخوردار بوده است و همواره چالشی بزرگ در زندگی و اندیشه‌ی آن مردمان به شمار می‌رفته است. هنگامی که درازترین شب سال یعنی آخرین شب از ماه آذر فرا می‌رسید، به انگیزه این که از فردای آن شب، روشنایی بیشتر و روزها درازتر خواهد شد، گردهم آمده، شادی می‌کردند.

در باور آریایی‌ها شب، نشانه‌ی تاریکی اهریمنی و روز نشانه‌ی روشنی ایزدی است و از این روی، شب چله را بزرگ‌ترین نبرد تاریکی و روشنی می‌دانستند و به آن سبب برای کمک به روشنی ایزدی، شب چله را با گرفتن جشنی خانوادگی و روشن کردن آتش فروزان نگه می‌داشتند تا تاریکی شب را از بین ببرند و در سپیده دم، برآمدن خورشید را نگرنده باشند.

ایرانیان بیش از هفت هزار سال است که شب چله را جشن می‌گیرند. اما این جشن در این دوران کمی رنگ امروزی به خود گرفته است. جشن شب چله، جشن خاطره‌ها و شکرگزاری، جشن مهر و دوستی، جشن تازه کردن دیدارها، جشن پاسداشت بزرگترهاست.

در زمان گذشته، ایرانیان میوه‌هایی را که تا آن زمان سالم مانده بود با آجیل و خوراکی‌های دیگر فراهم می‌کردند، همه با هم تا پاسی از شب را با شادی و سرور می‌گذراندند.

فلسفه آتش:

«ای خدای هستی‌بخش، ما فروغ توانای تو را که در پرتو راستی فروزان است خواهانیم. آن شعله فروزانی که ابدی و نیرومند است و پیروان راستی را آشکارا رهنمون گشته و یاری می‌بخشد. ای خداوند خرد، همین شعله فروزان است که پلیدی نهفته در نهاد بدخواهان را فوری آشکار می‌سازد». هات 34 بند 4

بکوشید تا گوهران هر چهار   بدارید پاکیزه و بی غبار

ز باد لطیف و ز آب روان   ز رخشنده آتش ز خاک گران

نزد زرتشتیان چهار عنصر «باد» (هوا)، «آب»، «خاک» و «آتش» سپنته (مقدس) است. هر زرتشتی خویشکاری دارد در پاسداری و پاک نگاه داشتن و درست استفاده کردن از این عناصر طبیعت کوشا باشد.

آتش به عنوان نماد اشویی (راستی، نظم و قانون) در دین زرتشتی مقدس به شمار می‌رود و زرتشتیان، آتشِ آتشکده را به عنوان نشانی از فروغ بی‌آغاز و بی‌انجام آفرینش و نمادی از راستی و آگاهی، همواره مانند پرچمی، مقدس و گرامی می‌دارند.

ایرانیان خداوند را «شیدان شید» یعنی نور همه نورها و نور آتش را پرتوی از نور کل می‌دانند. بنابراین زرتشتیان به پیروی از نیاکان خود همچنان آتش را گرامی داشته و به هنگام نیایش، روشنایی را به عنوان پرستش سوی (قبله) خویش برگزیده‌اند تا به این وسیله بهتر بتوانند فروغ درونی خود را به اهورامزدا که نور همه نورها است پیوند دهند. آتشکده‌های روشن، نمادی از موجودیت و زندگی زرتشتیان است و مانند پرچمی آنان را به گرد خویش جمع و دل‌گرم می‌کند.

یاری‌نامه:

1- روانشناسی مشاوره، جورج کریستیانی.

2- مبانی مشاوره و راهنمایی، میشل گیبسون.

3- شاهنامه فردوسی، مقدمه و شرح از محمد علی فروغی (ذکاالملک)

4- مجموعه ی مینو خرد و اندرز پوریوتکیشان و بوذرجمهر، به کوشش اردشیر بنشاهی

5- گات‌ها، سرودهای اشوزرتشت موبد فیروز آذرگشسب

6- خرده اوستا، ابراهیم پورداوود

7- خرده اوستا، رشید شهمردان

8- پرسش و پاسخ‌های دینی زرتشتیان، موبد اردشیر خورشیدیان

9- از نوروز تا نوروز، کورش نیکنام، انتشارات فروهر

10-طرح کرامت، پایه نخست دبستان، وزارت آموزش و پرورش، دفتر آموزش دبستان، 1390

11-سایت خانم مهری طهماسبی دهکردی: www.taranehaykoodakan.blogfa.com

12-دیوان ملک‌الشعرای بهار، محمد تقی بهار

13- دینکرد ششم، برگردان به پارسی: فرزانه گشتاسب

14-گات‌های اشوزرتشت، فرانک دوانلو